

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP – 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTES	10°A. Mónica C. Agudelo 10° B. Nelson González	GRADO	Decimo
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	10°A. monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co 10°B. nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	1 de Febrero de 2021	Fecha de entrega	5 de Febrero de 2021
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Ejecución de actividades físicas		

Contextualización

Las capacidades físicas del ser humano son el conjunto de elementos que componen la condición física y que intervienen en mayor o en menor grado, a la hora de poner en práctica nuestras habilidades motrices. Es decir, son las condiciones internas que cada organismo posee para realizar actividades físicas, y que pueden mejorarse por medio del entrenamiento y la preparación.

Nos referimos a capacidades como la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, la velocidad, el equilibrio, la sincronización, entre otras.

A pesar de que las capacidades físicas de un organismo provienen de su genética, mucho de su ejecución tendrá que ver con la práctica y con el estado físico, que es la condición general de preparación para el ejercicio físico que un organismo determinado posee.

Fuente: <https://concepto.de/capacidades-fisicas/#ixzz6Pf49hnu0>

Descripción de la actividad sugerida

Realizaremos ejercicios coordinativos en mejora de nuestro estado físico.

1. Realizar calentamiento en zigzag y alternando con saltos
2. Ejecución de actividades motrices con balón, crear 5 ejercicios físicos con cuatro series de 15 repeticiones cada uno, donde el balón sea el elemento que aporte al fortalecimiento de tus músculos, capacidades físicas y mejore tus habilidades deportivas.
3. Enviar evidencias fotográficas.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://concepto.de/capacidades-fisicas/#ixzz6Pf49hnu0>
webquestcreator2.com

Criterios de Evaluación

Identifica, desarrolla y describe los aspectos relacionados sobre las capacidades físicas desde actividades deportivas junto con la ejecución práctica coordinativa y física con balón.