

	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	8° A. Hugo Andrey Garzón. 8° B. Nelson González	GRADO	Octavo
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	8° A. andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co 8° 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 como acondicionamiento		

Contextualización

Acondicionamiento físico



El acondicionamiento físico es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio.

El acondicionamiento físico es importante, ya que aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte.

El acondicionamiento físico general es necesario para cualquier tipo de actividad física, ya que mejora el rendimiento y mantiene el bienestar físico y mental.

Descripción de la actividad sugerida

Realizaremos ejercicios coordinativos en mejora de nuestro estado físico.

1. Analiza la gráfica de la contextualización.
2. Realiza un buen calentamiento de 10min de trote en suave en su lugar o en el recorrido que indique el docente.
3. crea un circuito de ejercicios con lo mostrado en la gráfica.
3. Evidencias fotográficas.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.significados.com/acondicionamiento-fisico/#:~:text=El%20acondicionamiento%20f%C3%ADsico%20es%20el,cuerpo%20saludable%20y%20m%C3%A1s%20fuerte.,diariodeburgos.es>

Criterios de Evaluación

Realiza ejercicios prácticos por medio de circuito en mejora del acondicionamiento físico individual.