GIMNASIO SABIO CALDAS	**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

DOCENTE	**Educación Física:** Mónica Agudelo, Nelson González, Andrey Garzón	**GRADO**	Segundo
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico Contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	1 de Marzo del 2021	**Fecha de entrega**	5 de Marzo de 2021
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	**CAPACIDADES FÍSICAS** Velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad**.** **Importancia de adquirir hábitos deportivos.**		

Contextualización

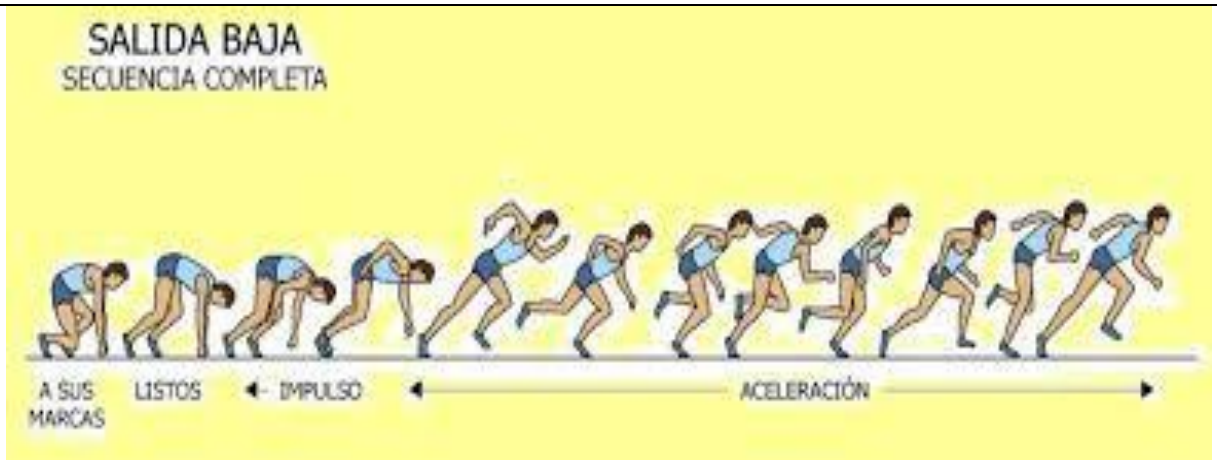
Comenzando por las **capacidades físicas básicas**, la mayoría de los autores afirman que las mismas constituyen los elementos que forman parte de la ejecución del movimiento y son la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad. Por otro lado, respecto a las habilidades motrices Díaz Lucea (1999), diferencia entre "habilidad" y "destreza", definiendo el primer concepto como "el grado de competencia de un sujeto concreto frente a un objeto determinado". El mismo autor define "destreza" como "la capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad determinada". Igualmente, Sánchez Bañuelos (1992) divide las habilidades motrices básicas en desplazamientos, giros, saltos, lanzamientos y recepciones. En este artículo veremos el trabajo de estas habilidades mediante juegos atléticos.

«El deporte **no solo es una buena manera de que los niños realicen actividades físicas, sino que también es una buena herramienta de educación**. Además, enseña a los niños reglas, que más tarde incorporan a su rutina y aplican en el ámbito familiar o en el colegio. La práctica deportiva ya sea individual o en grupo ayuda a trasmitir valores como el compañerismo y el respeto, principios esenciales para el adecuado desarrollo de un alumno», concluye Fernando Lozano, jefe del departamento de Educación Física de Secundaria y Bachillerato en Brains International Schools.

Descripción de la actividad sugerida

Esta semana realizaremos ejercicios capacidades físicas de velocidad y destreza.
Material para utilizar: soga y cinta de enmascarar.
Actividad:

1. Calentamiento general.
2. Trote continuo por 15 minutos, con cambios de ritmo y manejo de respiración.
3. Identificar la postura correcta utilizada en atletismo velocidad



4. Realización de ejercicios variados del atletismo en velocidad e identificar la importancia de realizar la práctica deportiva en nuestra vida diaria.

5. Trabajo de salto en soga cambios de ritmo.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)
https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/valores/5-valores-esenciales-que-el-deporte-transmite-a-los-ninos/
Criterios de Evaluación
Reconoce las posiciones básicas del atletismo, velocidad y la importancia de practicarlo en su vida diaria. Entrega evidencia fotográfica y/o video del realizado en clase.