

	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	3°A. Andrey Garzón 3° B. Mónica Agudelo		GRADO	Tercero
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico Contacto	3A. andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co 3°B. monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	8 de Febrero del 2021	Fecha de entrega	12 de Febrero de 2021	
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas			
TEMA	Test físico			
Contextualización				
<p>El acondicionamiento físico general es necesario para cualquier tipo de actividad física, ya que mejora el rendimiento y mantiene el bienestar físico y mental.</p> <p>El acondicionamiento físico se caracteriza por sus ejercicios de preparación y desarrollo de los siguientes aspectos:</p> <p>Resistencia: ayuda a soportar una mayor carga física por más tiempo retardando así la fatiga prematura.</p> <p>Fuerza: mover y soportar más masa.</p> <p>Flexo elasticidad: flexibilidad y elasticidad en los músculos y una mayor movilidad en las articulaciones ayuda a protegerlos contra lesiones y ayudan a que tengan un mayor alcance de movimientos.</p> <p>Velocidad: recorrer una distancia en una menor cantidad de tiempo.</p> <p>Coordinación: necesario para moverse efectivamente.</p> <p>Equilibrio: ligada a la coordinación, evita que el cuerpo pierda el control.</p>				
Descripción de la actividad sugerida				
<p>Esta semana realizaremos un test de coordinación en donde verificaremos tu estado en coordinación.</p> <p>Material a utilizar: organizar una escalera deportiva, 2 bombas 1 inflada,</p> <p>Actividad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento aeróbico musicalizado. 2. Trote continuo por 10 minutos, manejo de respiración. 				

3. Ejercicios de flexibilidad
4. Ejercicios de velocidad reacción.

Coordinación general con material deportivo.

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 prueba física coordinativa.

Entrega evidencia fotográfica y/o video del test realizado.