

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

<b>DOCENTE</b>	Educación Física: Mónica Agudelo, Nelson González, Andrey Garzón		<b>GRADO</b>	Cuarto
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física			
<b>Correo electrónico Contacto</b>	<a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co">monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co">andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co</a>			
<b>Fecha de envío</b>	22 de Febrero del 2021	<b>Fecha de entrega</b>	26 de Febrero de 2021	
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas			
<b>TEMA</b>	Acondicionamiento Físico y valores deportivos			
<b>Contextualización</b>				
<b>La formación de valores en el deporte</b>				
<p>El deporte ha sido considerado tradicionalmente un medio apropiado para conseguir valores de desarrollo personal y social, afán de superación, integración, respeto a la persona, tolerancia, acatamiento de reglas, perseverancia, trabajo en equipo, superación de los límites, auto disciplina, responsabilidad, cooperación, honestidad, solidaridad, etc. Son cualidades deseables por todos y que se pueden conseguir a través del deporte y de la orientación que los profesores, entrenadores y familiares, siempre con el apoyo de los agentes implicados en él, de forma que estos valores se desarrollen y perduren en la persona y la ayuden a un completo desarrollo físico, intelectual y social, por añadidura a una mejor integración en la sociedad que vivimos.</p> <p>El profesor tiene la responsabilidad de educar a través del deporte aquellos valores que formen al niño en la honestidad, solidaridad, cooperación, etc. En relación con la manera de comportarse los estudiantes en la práctica del Baloncesto se pudo observar que surgen riñas que en algunos momentos han provocado acercamientos físicos, faltas de respeto entre ellos, y con el árbitro, pérdida del control del juego, uso de palabras obscenas</p>				
<b>Descripción de la actividad sugerida</b>				
<p>1-Acondicionamiento físico se trabaja la rutina de ejercicios en donde la intensidad de los mismo será moderada, buscando adquirir resistencia física mediante esta secuencia. 10 ejercicios con una duración de un minuto cada uno y descanso de 30 segundos.</p> <p>2-Consultar que es acondicionamiento físico, y como se desarrolla</p> <p>3- Realizar ejercicios prácticos involucrando fuerza y resistencia física como fortalecimiento "accesoria virtual</p>				
<b>Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)</b>				
<a href="https://www.efdeportes.com/efd194/valor-humano-solidaridad-mediante-baloncesto.htm">https://www.efdeportes.com/efd194/valor-humano-solidaridad-mediante-baloncesto.htm</a>				

<b>Criterios de Evaluación</b>
Presentar la guía con una calidad de trabajo excelente, y realizar la secuencia de ejercicios planteados en la asesoría virtual