

| | | | |
|---|--|---------|-------------------|
|  | 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 | 5°A. Hugo Andrey Garzón. 5° B. Nelson González | GRADO | Quinto |
| ASIGNATURA | Educación Física | | |
| Correo electrónico Contacto | 5°A. andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co 5°B. nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co | | |
| Fecha de envío | 8 de Febrero de 2021 | Fecha de entrega | 12 de Febrero de 2021 |
| Tiempo de ejecución de la actividad | 2 horas | | |
| TEMA | Acondicionamiento Físico | | |

Contextualización

En los deportes de conjunto e individuales el acondicionamiento físico es de vital importancia porque nos permite tener bases aeróbicas, de fuerza, velocidad y flexibilidad, para enfrentar las diferentes cargas de trabajo con intensidades fuertes o moderadas, este tipo de trabajo en Educación Física es gradual y progresivo que nos da el margen para determinar cómo nuestro cuerpo se articula a los diferentes sistemas que se ponen en función cuando realizamos deporte, un buen acondicionamiento nos da la pauta de buscar resultados a corto plazo y lo más importante es que evitará lesiones osteomusculares que puedan trastornar un adecuado entrenamiento, de igual manera la condición mental para realizar deporte es factor determinante que hace que los diferentes retos tengan ese dinamismo positivo para enfrentarlos, los entrenamientos o secciones de trabajo siempre tendrán que estar acompañados de una sana alimentación y una hidratación adecuada, ya que el factor fisiológico que se utiliza hace que nuestro cuerpo tenga reacciones distintas e integradas que determinen su éxito.

Descripción de la actividad sugerida

En esta clase determinaremos el estado físico aeróbico y como logramos mejorarlo para nuestra calidad de vida.



1. Rutina aeróbica por intervalos de tiempo trabajando el correcto modo de respirar y la excelente postura
 2. Rutina aeróbica continua con ritmo moderado
 3. Rutina combinada de fuerza y resistencia por espacio de 30 minutos
- Consulta de deportes aeróbicos que permitan un adecuado acondicionamiento física

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

https://www.google.com/search?q=imagenes+de+recreacion&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj2tLjWiOzsAhUivlkKHcG8BNIQ_AUoAXoECCUQAw&biw=1366&bih=568

| Criterios de Evaluación |
|--------------------------------|
|--------------------------------|

| |
|---|
| Realización de rutinas aeróbicas con una adecuada postura y control de su fuerza. |
|---|