

	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	Sexto
----------------	---	--------------	-------

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 CONDICIONALES
-------------	----------------------------------

Contextualización

¡Hacer ejercicio al aire libre siempre será una ventaja!

Con la llegada del verano, el sol y el buen tiempo, muchas personas sienten la necesidad de salir a la calle a realizar diversas actividades lúdicas, sociales... pero no sólo por el simple hecho de disfrutar del sol, ya que también se puede realizar una actividad física al aire libre.

Los ejercicios al aire libre aportan grandes beneficios a nuestro organismo y, además, nos ayudan a disminuir el estrés. Organiza tu agenda para este verano y aprovecha esta oportunidad de realizar un deporte mientras disfrutas de forma divertida el buen tiempo.

10 ventajas de hacer ejercicio al aire libre: (I parte)

1. Es gratis. En general, no hay que pagar para realizar ejercicios al aire libre, aunque es cierto que algunas actividades requieren de cierta inversión (por ejemplo, el ciclismo), mientras tengas ganas podrás salir a realizar algún ejercicio como caminar o correr. Lo mejor es que puedes comenzar y acabar cuando lo decidas, eres tu propio entrenador y te pones las pautas y límites. Correr o caminar no sólo es gratis sino muy relajante.

¡Hacer ejercicios al aire libre mejora notablemente tu salud!
2. Pérdida de peso. Mientras más mueves tu cuerpo, más te alejas del sedentarismo y evitas que tu cuerpo se estanque en un determinado peso. Mantener los músculos activos con diferentes ejercicios permite que tu metabolismo se conserve activo: correr, montar en bicicleta, subir a la montaña o pasear a ritmo acelerado por la playa son actividades que representan una mejor alternativa a quedarte en casa.

3. ¡Diversión para todos! Puedes disfrutar del ejercicio al aire libre en compañía de tus familiares o amigos. Es una excelente manera de pasar tiempo de calidad con tus seres más queridos, practicando

un deporte en equipo o realizando alguna excursión. ¡Rompe con la rutina, no te quedes en casa mirando la tele, sal a disfrutar del buen tiempo!

Disfruta del buen tiempo con tu familia.**4. ¡Respira vida y aire limpio!** El sol, el aire puro, la interacción con la naturaleza, los animales y el contacto con el agua del mar, te dan la posibilidad de romper con la rutina diaria de trabajo-casa-trabajo: hacen que nuestro organismo “respire” adecuadamente en un entorno natural. ¡Aprovecha la llegada del buen tiempo y disfruta de las actividades al aire libre!

5. Hazlo parte de tu vida cotidiana. Un pequeño cambio en los hábitos diarios hace que tu cerebro se active, rompa con la rutina y recargues las baterías. Si vives cerca de tu trabajo, usa una bicicleta para desplazarte. Este pequeño cambio en tu día a día acelera tu metabolismo, quema calorías extra y ayuda en la coordinación general de tu cuerpo, ya que pedalear incrementa la capacidad de percepción de nuestro entorno y mejora la agilidad.

Los grandes cambios y las mejoras en nuestro estado de salud comienzan con pequeños pasos, y con decisiones precisas, para darle un giro a la rutina. De manera que aprovecha el buen tiempo y la llegada del verano para lograr los cambios que deseas para ti.

Descripción de la actividad sugerida

- 1-Calentamiento por espacio de 15 minutos
- 2-Rutina de ejercicios por secuencia con elementos
- 3-Secuencia de ejercicio con velocidad moderada por espacio de 30 minutos de forma continua.
- 4-Consultar enfermedades por no realizar ejercicio

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.quiainfantil.com/articulos/educacion/valores/5-valores-esenciales-que-el-deporte-transmite-a-los-ninos/>

Criterios de Evaluación

Desarrolla las rutinas de actividades físicas de forma consciente y con la mejor actitud de trabajo, y relaciona la actividad física con su diario vivir.