

	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	6°A. Hugo Andrey Garzón. 6° B. Nelson González	GRADO	Sexto
----------------	---	--------------	-------

ASIGNATURA	Educación Física		
-------------------	------------------	--	--

Correo electrónico Contacto	6°A. andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co 6°B. nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co
------------------------------------	--

Fecha de envío	8 de Febrero del 2021	Fecha de entrega	12 de febrero del 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.



Trabajo aeróbico de trote moderado por espacio de 20 minutos haciendo énfasis en la respiración

1. Desarrollo físico y motriz por estaciones que el objetivo de manejar velocidad y capacidades de tiempo y espacio.
2. Trabajo de relevos con elementos de forma personalizada, teniendo presente los intervalos de tiempo.
3. Rutina de ejercicios aeróbicos, flexiones de brazos, flexiones de piernas abdominales, y flexibilidad

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

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

Criterios de Evaluación

Realiza las rutinas que se elaboraron de forma correcta y dinámica.