

	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

DOCENTES	Edu. Física: Hugo Andrey Garzón, Nelson González, Mónica Agudelo	GRADO	Octavo
-----------------	---	--------------	--------

ASIGNATURA	Ed. física
-------------------	------------

Correo electrónico de contacto	EDU. FISICA: correo: andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co
---------------------------------------	---

Semana	1 al 5 de marzo	Fecha de entrega	
---------------	-----------------	-------------------------	--

Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas
--	---------

TEMA	Actividad física enfocada en deportes de conjunto
-------------	---

Contextualización

El deporte, a todas las edades, es una actividad para mejorar el funcionamiento del organismo y de los elementos psicológicos que influyen en nuestra salud (física, mental y social). Por lo tanto, la práctica deportiva influye muy positivamente durante el desarrollo de los niños y su madurez.

Al realizar ejercicio físico mejoramos nuestra condición física y por lo tanto las capacidades físicas básicas. Dichas capacidades se pueden definir, según *Castañer y Camerino*, como el conjunto de componentes de la condición física que intervienen, en mayor o menor grado, en la consecución de una habilidad motriz. Estas capacidades son: Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad, etc.

El ejercicio físico que se realiza en los gimnasios, al aire libre o la práctica de un deporte, conlleva a un cambio en el estilo de vida, ayuda a sobrellevar la ansiedad de encontrar nuevos amigos, quemar calorías que contribuyan a perder peso, controlar el apetito y abandonar hábitos negativos como el cigarrillo y el alcohol, por tanto debe ser tomada como una práctica sin distinción de edad, sexo, condición social, por un sinnúmero de beneficios que provoca en la salud orgánica, emocional y psíquica, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida en sociedad con una actitud diferente y positiva, con un mayor bienestar general, alivio emocional y descarga de toda tensión o estrés cuyo resultado es la obtención de vitalidad, fuerza y energía fundamentales para cumplir su deber en el grupo social al que pertenece. Ella no sólo puede añadir años de vida, sino que también se están recopilando pruebas de que añade calidad de vida a esos años.

Descripción de la actividad sugerida

1. Define la importancia de la actividad física dentro de los deportes de conjunto
2. Realiza calentamiento 10 minutos en trote con variantes
3. Ejecutar un circuito deportivo con balón, teniendo presente el fortalecimiento físico de los miembros inferiores del cuerpo con ejercicios de resistencia y fuerza, soportando el peso del cuerpo
4. Realizar ejercicios variados de control y reacción sin dejar caer el balón al suelo generando una mejor técnica deportiva "accesoria virtual".

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

www.efdeportes.com

Criterios de Evaluación

Reconoce los fundamentos técnicos deportivos como medio de mejora en sus capacidades físicas
Ejecuta correctamente ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad y enviar evidencias fotográficas.