

	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	Cuarto
----------------	---	--------------	--------

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

Correo electrónico Contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co
------------------------------------	--

Fecha de envío	8 de marzo del 2021	Fecha de entrega	12 marzo del 2021
-----------------------	---------------------	-------------------------	-------------------

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

TEMA	Capacidades coordinativas, beneficios del deporte.
-------------	--

Contextualización

EL DEPORTE

Practicar deporte es muy importante para el ser humano, sea cual sea su edad. Consiste en dedicar una parte de nuestro tiempo a realizar una actividad física, es decir, a hacer ejercicio moviendo las partes de nuestro cuerpo. Cuando hacemos deporte nos divertimos y pasamos un buen rato. Hay deportes individuales como la natación y deportes en grupo como el fútbol. Todos ellos tienen una serie de normas que hay que respetar y cumplir. Son las reglas del juego. Cuando se practica deporte para conseguir un trofeo o una medalla, hablamos de deportes de competición. En este caso, el deportista debe entrenar duro para alcanzar el objetivo, que es ganar.

El deporte tiene muchos beneficios. Nos ayuda a fortalecer los músculos y los huesos, y en general mejora nuestra condición física y el aspecto de nuestro cuerpo. Además, hacer ejercicio nos entretiene y nos relaja, así tendremos buen humor durante el día, estaremos más concentrados en clase y dormiremos mejor por las noches.

Los deportes nos enseñan a esforzarnos por las cosas y a intentar superar las dificultades. También aprendemos a jugar con los demás, a respetar al contrincante y que, aunque no siempre ganemos, lo importante es disfrutar del juego.

Descripción de la actividad sugerida

- 1-Realizar calentamiento de forma autónoma y responsable, durante 15 minutos
- 2-Consultar que pasa cuando nuestro cuerpo hace ejercicio durante 30 minutos
- 3-Realizar la rutina de ejercicios dados en la asesoría virtual, con elementos (palo de escoba)

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.mundoprimaria.com/lecturas-para-ninos-primaria/deporte>

Criterios de Evaluación

Presentar la guía con una calidad de trabajo excelente, y realizar la secuencia de ejercicios planteados en la asesoría virtual

