

	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	Decimo
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		
Fecha de envío	15 de marzo	Fecha de entrega	19 de marzo
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Desarrollo de capacidades físicas, planos y ejes trabajo SENA		

Contextualización

En cada ejercicio cuando realizamos actividad física, numerosos movimientos están presentes a través de los diferentes planos y ejes de nuestro cuerpo.

En función de los ejes y planos podemos observar y clasificar los movimientos que pueden realizar cada una de las diferentes articulaciones y partes anatómicas.

Existe una relación entre los ejes y planos, la cual se basa en que cuando un movimiento se produce en un determinado plano, la articulación se mueve o gira sobre un eje que se encuentra a 90° respecto de dicho plano.

Planos del cuerpo humano

Distinguimos tres tipos de planos:

Plano sagital: Divide a nuestro cuerpo en la parte de mitad derecha e izquierda. En este plano, se realizan los movimientos que podemos observar desde la perspectiva de perfil.

Plano frontal: Divide a nuestro cuerpo en la parte de mitad anteroposterior. Podemos encontrar los movimientos desde una perspectiva de cara o de espaldas.

Plano transversal: Divide a nuestro cuerpo en la parte de mitad superior e inferior. Se pueden realizar movimientos desde una perspectiva de arriba o abajo.

Ejes del cuerpo humano

Del mismo modo que los planos, podemos observar tres ejes de movimiento:

Eje anteroposterior: Tiene una dirección de atrás hacia delante por lo que se encuentra perpendicular al plano frontal.

Eje vertical: Se dirige de arriba hacia abajo y es perpendicular al plano horizontal.

Eje transversal: Se encuentra dirigido de lado a lado y tiene como perpendicular el plano sagital.

Descripción de la actividad sugerida

1. Realiza calentamiento con rumba aeróbica.
- 2- Ejercicio de trote continuo durante 15 min con variantes.
- 3- Ejecuta ejercicios de tonificación física teniendo presente saltos y repeticiones manteniendo el peso corporal.
- 4- Traslados de elementos con técnicas de movimiento, velocidades y control de tiempo "accesoria virtual"
- 5- Ejercicios vuelta a la calma con soga
- 6- Realiza una gráfica de un deportista con sus respectivos planos y ejes.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://centroimpulso.es/ejes-y-ejercicio/#:~:text=Eje%20antero%20posterior%3A%20Tiene%20una.como%20perpendicular%20el%20plano%20sagital.>

Criterios de Evaluación

Identifica planos y ejes en el cuerpo humano

Ejecuta correctamente las técnicas de movimiento en el desarrollo de las actividades teniendo presente la técnica deportiva.

Ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad y enviar evidencias fotográficas.