

	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	Cuarto
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	12 de abril del 2021	Fecha de entrega	16 de abril 2021
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Desarrollo de capacidades físicas, coordinación viso pedica		

Contextualización

DEFINICIÓN DE CORRER

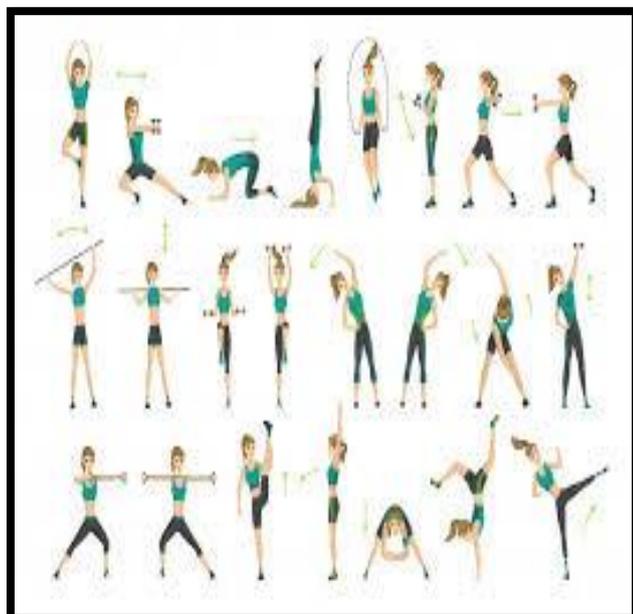
Considerada una de las actividades más completas y saludables, el correr o la carrera, permite al ser humano (como también a los animales) movilizarse de manera rápida y eficiente. En el caso de los humanos, la carrera se ha establecido como un accesible, cómodo y efectivo **deporte** que permite mantener un buen estado de salud al mismo tiempo que despejar la mente y desarrollar una **actitud** activa y energética para enfrentar la rutina. Esto quiere decir que, a diferencia de lo que sucede con los animales, la carrera en el caso del hombre puede tener fines recreativos además de fines de subsistencia.

La carrera o el acto de correr es una actividad que, si bien pareciera poner en **movimiento** sólo a la parte inferior del cuerpo, requiere la movilidad apropiada de todo el individuo. En este sentido, las piernas son las que ejercen el mayor movimiento pero sin dudas, los brazos y el torso deben también moverse adecuadamente para que la persona mantenga el **equilibrio** y obtenga así los mejores resultados. El proceso de correr se lleva a cabo a través de la sucesión de movimientos que se alternan de manera continua y que son quizás imperceptibles, pero sin dudas esenciales: el impulso, el apoyo, el avance, etc. Todas ellas conforman una secuencia de carrera y pueden variar en intensidad y distancia en cada caso.



Descripción de la actividad sugerida

- 1-Calentamiento por espacio de 10 minutos de forma autónoma, manejando la respiración en la medida que aumenta nuestra frecuencia cardiaca.
- 2-Realizar 5 series de SKIPPING, teniendo en cuenta el braceo y la zancada al ejecutar el ejercicio
- 3-A partir de la secuencia que se presenta se desarrollara la secuencia de estos ejercicios



Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.deAfinicionabc.com/deporte/correr.php>

<https://www.google.com/search?q=aerobicos+beneficios&hl=es&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwi1xsa3ldbvAhVmplkKHbx3Baq4FBD8BSqBegQIARAD&biw=1366&bih=600>

Criterios de Evaluación

Ejecuta correctamente las técnicas de movimiento en el desarrollo de las actividades
Ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad y enviar evidencias fotográficas.