

	<b>GIMNASIO SABIO CALDAS (IED)</b> <b>Nuestra escuela: una opción para la vida</b> <b>PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL</b>	Código	PENP – 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

<b>DOCENTES</b>	<b>Edu. Física:</b> Hugo Andrey Garzón, Nelson González, Mónica Agudelo	<b>GRADO</b>	Décimo
-----------------	---	--------------	--------

<b>ASIGNATURA</b>	Ed. física
-------------------	------------

<b>Correo electrónico de contacto</b>	<b>EDU. FISICA:</b> correo: <a href="mailto:andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co">andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co">monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co</a>
---------------------------------------	---

<b>Fecha de envío</b>		<b>Fecha de entrega</b>	
-----------------------	--	-------------------------	--

<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas
--	---------

<b>TEMA</b>	Fortalecimiento para un mejor desarrollo de las capacidades físicas
-------------	---

### Contextualización

#### Fortalecimiento físico muscular:

Los ejercicios de fortalecimiento incrementan los músculos, poniéndolos más fuertes, dándoles más fuerza para realizar cosas por sí mismo, El entrenamiento de fuerza adecuado probablemente mejora la flexibilidad dinámica y, si se combina con un programa de estiramiento riguroso, puede aumentar en gran medida los movimientos enérgicos y coordinados necesarios para lograr un buen rendimiento en numerosas actividades atléticas.

Los efectos del entrenamiento son específicos al tipo de entrenamiento que se efectúe (dinámico, isométrico o isocinético) y la magnitud del aumento en fuerza está determinada por factores tales como la frecuencia, la duración y la intensidad. Además del aumento en fuerza, otros beneficios que se obtienen del entrenamiento de fortalecimiento muscular de baja intensidad son: una mejoría en la composición corporal, en la resistencia, en la postura, y en la ejecución motriz en algunos deportes. También se ha observado una disminución en el nivel de colesterol y una mejoría en los movimientos de los niños con problemas neuromusculares.

### Descripción de la actividad sugerida



1. Calentamiento autónomo durante 10 minutos.
2. Realizar la rutina de cada imagen de los ejercicios o con actividades similares si lo crees conveniente, tener presente las series y repeticiones necesarias.
3. Repaso ergonómico, durante la rutina constantemente se retroalimentará la correcta postura en cada ejercicio, teniendo claro el porque se debe realizar una técnica adecuada.
4. Crea cada estudiante una rutina ejecutando movimientos repetitivos involucrando el fortalecimiento desde el desarrollo de sus capacidades físicas y deportivas con series y repeticiones, "accesoria virtual".

**Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)**

<https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa4/n4/m25.html#:~:text=Los%20ejercicios%20de%20fortalecimiento%20incrementan,estiramiento%20riguroso%2C%20puede%20aumentar%20en>

Imagen sacada de: [habitos.mx](http://habitos.mx)

### **Criterios de Evaluación**

Ejecuta correctamente las técnicas de movimiento en el desarrollo de las actividades teniendo presente la buena ergonomía.

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