

	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	Décimo
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
Tiempo de ejecución de la actividad		2 horas	
TEMA	Desarrollo de capacidades físicas, fortalecimiento de habilidades.		

Contextualización

¿Qué son las habilidades físicas?

Son las habilidades necesarias para realizar una acción de manera efectiva y precisa. Son cualidades físicas, acciones o cosas que están conectadas con el cuerpo de una persona, más que con su mente. Este tipo de habilidades son muy importantes ya que representan uno de los componentes esenciales para el desarrollo de las capacidades de nuestro rendimiento físico.

¿Cuáles son las habilidades físicas básicas?

que son: **fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad**. Todas ellas son muy importantes y están involucradas en el deporte, aunque de diferentes maneras dependiendo de la actividad.

Crear y practicar una forma diferente de trabajo educativo entorno a la actividad física enfocada a la realización de ejercicios en mejora de la salud y el fomento al deporte por medio de rutinas, que contribuyen a la formación integral de cada uno de nuestros estudiantes.

Descripción de la actividad sugerida

Observa cada uno de los ejercicios que debes realizar:

Ejercicio 1:
20 x alzamiento pelvis



Ejercicio 2:
20 x patada al cielo



Ejercicio 3:
20 x flexión rodilla



Ejercicio 4:
10 x alzamiento pierna



Ejercicio 5:
20 x sentadillas



Ejercicio 6:
20 x paso adelante



1. Realiza el calentamiento autónomo durante 10 minutos.
2. Durante 20 minutos, has el máximo de estas series de ejercicios, en los ejercicios de piernas, alternalas en cada ronda.
3. Realizar una tres serie "tres ejercicios seguidos" de ejercicios donde se mezcle ejercicios de agilidad y fortalecimiento físico.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

Imagen sacada de: www.gym-in.com

[https://habilidades.top/habilidades-](https://habilidades.top/habilidades-fisicas/#:~:text=Existen%20cuatro%20cualidades%20o%20habilidades,maneras%20dependiendo%20de%20la%20actividad.)

[fisicas/#:~:text=Existen%20cuatro%20cualidades%20o%20habilidades,maneras%20dependiendo%20de%20la%20actividad.](https://habilidades.top/habilidades-fisicas/#:~:text=Existen%20cuatro%20cualidades%20o%20habilidades,maneras%20dependiendo%20de%20la%20actividad.)

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.