

	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	Nelson Alejandro González		GRADO	Sexto
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico de contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	19 de Abril de 2021	Fecha de entrega	23 de abril de 2021	
Tiempo de ejecución de la actividad				
TEMA	CAPACIDADES FISICAS			
	Resistencia aeróbica-Resistencia anaeróbica			
Contextualización				
Resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica				
<p>Quando hacemos actividad física, deportes o ejercicios nuestro cuerpo humano necesita de oxígeno para poder realizar estas acciones, es así que cuando hacemos actividad de larga duración como correr alrededor del colegio, jugar policías y ladrones, jugar futbol, subir las gradas en varias oportunidades, estaremos hablando resistencia aeróbica, el oxígeno requerido para ejecutar esto se distribuirá por espacios largos con el único propósito de suplir a nuestro cuerpo de oxígeno a nuestra sangre para que esta fluya como corresponda.</p> <p>Quando hablamos de resistencia anaeróbica hacemos referencia a que nuestro cuerpo necesita oxígeno de forma explosiva para suplir una necesidad física o acción por segundos un ejemplo es cuando corremos con toda velocidad por unos segundos, un ejemplo concreto son los 100 metros planos en los juegos olímpicos, el levantamiento de pesas es otra actividad anaeróbica específica.</p>				
Descripción de la actividad sugerida				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Leer la lectura detenidamente 2. Desarrollar una guía con un esquema de actividad aeróbica y un esquema de actividades anaeróbicas, explicando por qué se determina cada cual. 3. Realizar la rutina física que se ejecuta en la asesoría virtual, y anexar fotografías de los trabajos ejecutados 				
Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)				
www.efdeportes.com Plan de estudios de área de Educación Física del Gimnasio Sabio Caldas				
Criterios de Evaluación				
Participa en la ejecución de actividades de acondicionamiento y fortalecimiento físico Identifica los aportes en la ejecución de la práctica deportiva desde los ejercicios repetitivos.				