

	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	Octavo
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		Fecha de entrega		
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas			
TEMA	Acondicionamiento físico			
Contextualización				
El acondicionamiento físico es importante, ya que aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte, es necesario para cualquier tipo de actividad física, ya que mejora el rendimiento y mantiene el bienestar físico y mental. En Educación física, los ejercicios de acondicionamiento físico deben ser guiados por un profesional para evitar lesiones y ayudar al individuo a determinar su capacidad física actual en pro de una mejora continua. El calentamiento son los ejercicios previos a cualquier acondicionamiento físico. Los ejercicios de flexibilidad son los más comunes y ayudan que los músculos se estiren evitando lesiones por falta de elasticidad. Por medio de este portafolio se Interpreta el desarrollo de actividades prácticas con factores que contribuyen a la formación integral de cada uno de nuestros estudiantes, teniendo presente las rutinas de ejercicios básicos como aporte y fortalecimiento al deporte. Realiza motrizmente actividades con repetición donde beneficia al cuerpo en mejora de sus capacidades físicas.				
Descripción de la actividad sugerida				
1. Realizar 10 series de 1 minuto en el siguiente calentamiento con pausas de 20 segundos:  Correr en el lugar levantando rodillas Y 10 series tocando talones.				
2. Observa la siguiente gráfica y analiza cada ejercicio abdominal:				



"ejercicio que no comprendas modifícalo"

3. Realizar 4 series de 30 repeticiones en cada ejercicio abdominal representado en las graficas.
4. Realizar estiramientos e hidratación cuando lo creas conveniente.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

imágenes sacadas de: sites.com google.

Play.google.com

[https://www.significados.com/acondicionamiento-](https://www.significados.com/acondicionamiento-fisico/#:~:text=El%20acondicionamiento%20f%C3%ADsico%20es%20importante,el%20bienestar%20f%C3%ADsico%20y%20mental.)

[fisico/#:~:text=El%20acondicionamiento%20f%C3%ADsico%20es%20importante,el%20bienestar%20f%C3%ADsico%20y%20mental.](https://www.significados.com/acondicionamiento-fisico/#:~:text=El%20acondicionamiento%20f%C3%ADsico%20es%20importante,el%20bienestar%20f%C3%ADsico%20y%20mental.)

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.