

	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	Noveno
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	19 de abril del 2021		Fecha de entrega	23 de abril 2021
Tiempo de ejecución de la actividad			2 horas	
TEMA	Acondicionamiento físico			

Contextualización

¿Qué nos aporta un buen acondicionamiento físico?

Una buena condición física no sólo nos ayuda a mejorar en el ámbito deportivo, sino que también ayuda a que el funcionamiento de todos los sistemas de nuestro organismo se encuentre en perfecto estado. Además, ayuda a obtener los mejores resultados deportivos evitando cualquier tipo de lesión. Además, entre sus beneficios principales encontramos:

- Reduce la depresión y la ansiedad.
- Disminuye el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca.
- Reduce la presión arterial alta.
- Disminuye el colesterol alto.
- Puede construir y mantener los músculos, los huesos y las articulaciones sanas.
- Mejora el bienestar psicológico.
- Aumenta el nivel de energía.

Por medio de este portafolio de trabajo se observa y desarrolla los factores que contribuyen a la formación integral de cada uno de nuestros estudiantes, teniendo presente los deportes de balón con la respectiva practica individual o personal como herramienta pedagógica en mejora del conocimiento y aprendizaje en la práctica. Comprender por medio de ejercicios físicos, los beneficios de las capacidades físicas donde se aporta al desarrollo motor.

Descripción de la actividad sugerida

1. Como calentamiento realiza 10 minutos de pasos en V de adelante hacia atrás. " los pasos en V se realizan de pie con los pies separados a lo ancho de tus hombros con dos pasos hacia adelante y luego dos hacia atrás, la velocidad de avance y reversa la implementas según tu capacidad de resistencia"

2. Vas hacer el siguiente circuito físico en casa:

1 Ejercicio. 10 saltos en sog a "si no tienes sog a que sea una sog a imaginaria"

2 Ejercicio. 10 sentadillas o **cunclillas**

3 Ejercicio. Acuéstate en el suelo y ponte de pie 10 veces

4 Ejercicio. 10 saltos abriendo las piernas y cerrándolas mientras aplaudes por encima de tu cabeza



Saltos de tijera

5 Ejercicio. Coloca una silla, luego siéntate y poniéndote de pie 10 veces.

Debes rotar en estas actividades o ejercicios que te acabo de nombrar, ósea haces los 10 saltos de sog a y luego pasas a las 10 sentadillas hasta completar los 5 ejercicios, al terminar

descansa un minuto e inicia de nuevo, realiza 5 series o rondas, si lo lograste te felicito y pasamos al siguiente punto.

Realiza un excelente estiramiento y movilidad articular. "No olvides hidratarte con agua en medio de cada serie o al final de la actividad".

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://es.khanacademy.org/science/high-school-biology/hs-human-body-systems/hs-the-musculoskeletal-system/a/hs-the-musculoskeletal-system-review>

natallatepbworks.com

<https://escueladerendimientoprofesional.com/acondicionamiento-fisico/>

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.