

	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	26 de abril del 2021	Fecha de entrega	30 de abril 2021
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Acondicionamiento físico con beneficio a la mejora del deporte.		

Contextualización

El **circuito de entrenamiento** corresponde a una estructura sistemática y organizada de entrenamiento que se puede incluir dentro de la sesión, comprende la ejecución consecutiva de ejercicios interconectados en estaciones sin o con descanso mínimo entre ellos hasta el término del último ejercicio, momento en el cual se descansa un período mayor, para volver a ejecutar hasta repetir un número determinado de series y luego pasar a otro circuito o finalizar.

Interpretar por medio de este portafolio 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 del deporte.

Descripción de la actividad sugerida

Observar la imagen y analiza cada ejercicio:



Realiza el calentamiento con trote suave en tu casa durante 10 min, si es pequeña la casa utiliza salto en soga "descanso de 30 segundos después de saltar cada minuto".

Realiza el circuito representado en la gráfica hasta que completes 5 series por ejercicio con las repeticiones o tiempo dado en cada estación, al finalizar cada serie descansa 3 minutos.

Realiza los respectivos estiramientos y movilidad articular. " hidratación"

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

imágenes sacadas de: Decalistenia.biz
https://es.wikipedia.org/wiki/Circuito_de_entrenamiento

Criterios de Evaluación

Realiza motrizmente actividades con repetición donde beneficia al cuerpo en mejora de sus capacidades físicas.

Subir evidencias al classroom