

| | | | |
|--|--|---------|-------------------|
|  | 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 | Junio del 2021 | Fecha de entrega | Junio del 2021 |
|-----------------------|----------------|-------------------------|----------------|

| | |
|--|---------|
| Tiempo de ejecución de la actividad | 2 horas |
|--|---------|

| | |
|-------------|------------------------------------|
| TEMA | Acondicionamiento físico deportivo |
|-------------|------------------------------------|

Contextualización

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

BENEFICIOS SOCIALES

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

Descripción de la actividad sugerida

1. Calentamiento con step o sobre libros
2. Realiza los ejercicios de la imagen utilizando elementos que se tienen en casa.
3. Ejercicio 1 en colchoneta abdominales



4. Estiramientos en suelo.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.pinterest.com.mx/pin/83105555612244930/>

<https://www.msrebs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm>

Criterios de Evaluación

Ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad y enviar evidencias fotográficas.