

	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	Decimo
-----------------	---	--------------	--------

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	10 de mayo del 2021	Fecha de entrega	14 de mayo del 2021
-----------------------	---------------------	-------------------------	---------------------

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

TEMA	Fortalecimiento para un mejor desarrollo de las capacidades físicas
-------------	---

Contextualización

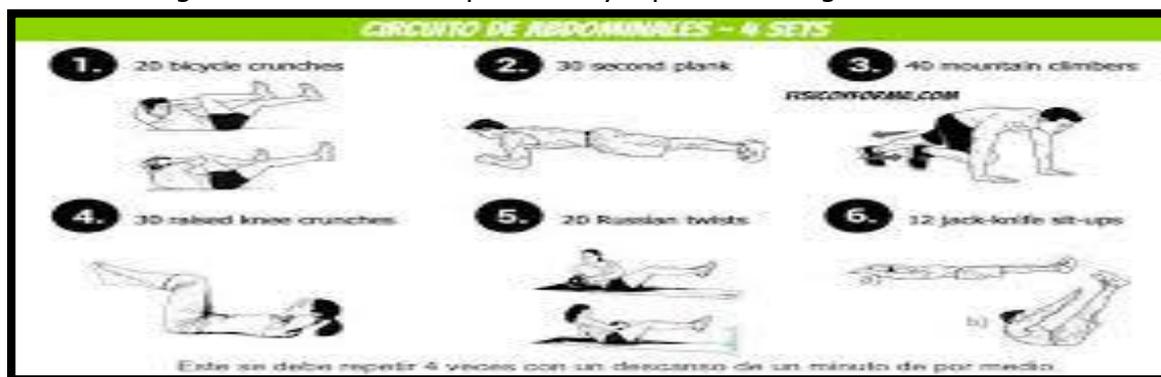
Fortalecimiento físico muscular:

Los ejercicios de fortalecimiento incrementan los músculos, poniéndolos más fuertes, dándoles más fuerza para realizar cosas por sí mismo, El entrenamiento de fuerza adecuado probablemente mejora la flexibilidad dinámica y, si se combina con un programa de estiramiento riguroso, puede aumentar en gran medida los movimientos enérgicos y coordinados necesarios para lograr un buen rendimiento en numerosas actividades atléticas.

Los efectos del entrenamiento son específicos al tipo de entrenamiento que se efectúe (dinámico, isométrico o isocinético) y la magnitud del aumento en fuerza está determinada por factores tales como la frecuencia, la duración y la intensidad. Además del aumento en fuerza, otros beneficios que se obtienen del entrenamiento de fortalecimiento muscular de baja intensidad son: una mejoría en la composición corporal, en la resistencia, en la postura, y en la ejecución motriz en algunos deportes. También se ha observado una disminución en el nivel de colesterol y una mejoría en los movimientos de los niños con problemas neuromusculares.

Descripción de la actividad sugerida

1. Calentamiento Rumba aeróbica.
2. Realizar las siguientes abdominales por series y repeticiones según indicaciones:



3. Repaso ergonómico, durante la rutina constantemente se retroalimentará la correcta postura en cada ejercicio, teniendo claro por qué se debe realizar una técnica adecuada.
4. Desarrollo de test físico en velocidad y resistencia, "accesoria virtual".

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa4/n4/m25.html#:~:text=Los%20ejercicios%20de%20fortalecimiento%20incrementan,estiramiento%20riguroso%2C%20puede%20aumentar%20en>

Imagen sacada de: Pinterest.com

Criterios de Evaluación

Ejecuta correctamente las técnicas de movimiento en el desarrollo de las actividades teniendo presente buena ergonomía.
Ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad y enviar evidencias fotográficas.