

	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	17 de mayo del 2021	Fecha de entrega	18 de mayo del 2021	
Tiempo de ejecución de la actividad		2 horas		
TEMA	Test de seguimiento segundo trimestre			
Contextualización				
TEST FISICO Es un conjunto de pruebas en donde el objetivo es identificar como va cada proceso individualizado, y que factores hay que complementar, para aprender y practicar en nuestra clase de Educación Física, es importante que seamos conscientes de hacer estas pruebas con la mayor honestidad posible, porque estos resultados nos servirán para que cada docente de Educación Física, pueda planificar cargas de trabajo y intensidades de las mismas de forma oportunas y no tengamos dificultades de salud cuando realizamos las diferentes rutinas, en las asesorías virtuales o ya sea presenciales, las pruebas que vamos a realizar van a estar divididas en cuatro, la prueba de resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza, en todos los núcleos del Gimnasio Sabio Caldas.				
				
Descripción de la actividad sugerida				
- Calentamiento utilizando palo de escoba durante 15 min - Rutina de fuerza anexar fotografía, realizar dos rutinas de sentadillas con un palo de escoba durante un minuto en la última rutina colocar la cantidad que hizo durante un minuto.				
				
Rutina de resistencia secuencias de un minuto realizando skipping con rutina A y B				



4. Rutina de **velocidad** anexar fotografía, realizar durante un minuto dos rutinas de soga y una con balón, en donde saltara de forma consecutiva y el ejercicio con balón se realiza como lo indica la gráfica alternando las piernas.



Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

Imágenes sacadas de
<http://malbugercentrodeportivo.com/>
<https://genial.guru/>
<https://chilerunning.cl/>
<https://www.foroatletismo.com/>
<https://adelgazarencasa.co/>
<https://rutinaejercicio.com/>

Criterios de Evaluación

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