

	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	Juegos o actividades físicas alternativas y nutrición			
Contextualización				
La importancia de comer sano y hacer ejercicio: Comer bien y hacer ejercicios regularmente te ayudará a mantener tu peso y reducir los riesgos de contraer alguna enfermedad. El ejercicio regular y una dieta saludable pueden traer muchos beneficios, incluyendo más energía, felicidad, salud y hasta una vida más larga. El ejercicio y la dieta son elementos fundamentales para determinar la salud en general de una persona y hacer a ambos partes de tu estilo de vida puede producir una gran diferencia en cómo te ves y sientes. Una dieta saludable debe incluir frutas, vegetales, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa y carnes magras. Además de comer bien, debes reducir el consumo de colesterol, sodio, azúcar y grasas saturadas. Junto con el ejercicio regular, una dieta saludable puede reducir el riesgo de padecer problemas cardíacos, osteoporosis, diabetes tipo 2, presión arterial alta y algunos tipos de cáncer. Si tienes sobrepeso, comer de manera saludable y hacer ejercicios regularmente puede ayudarte a perder peso de forma segura y a no recuperarlo. Si no tienes problema de peso, la actividad física y una dieta saludable te pueden ayudar a mantener tu peso actual y reducir los riesgos de aumentar de peso a medida que envejeces. La comida saludable, por lo general, es baja en calorías y alta en nutrientes en comparación con otras comidas, y el ejercicio físico regular quema las calorías extras para mantener un físico saludable. Energía La combinación de ejercicio y comida saludable puede ayudarte a incrementar tu nivel de energía y a sentirte más alerta y consciente, tanto mental como físicamente. La comida saludable le da a tu cuerpo los nutrientes y las vitaminas que necesita para alcanzar su máximo potencial. Ánimo El ejercicio estimula los químicos del cerebro que ayudan a generar sentimientos de felicidad, satisfacción y relajación, por lo que te sentirás mejor si haces ejercicio regularmente. La actividad física también puede favorecer tu aspecto, ya que cuando hacer ejercicio quemas grasas y tonificas los músculos, lo cual es un factor determinante a la hora de aumentar la autoestima y sentirse satisfecho con la vida.				
Descripción de la actividad sugerida				
1. Calentamiento trote, salto hacia adelante y paso en v en forma de circuito. 2. Realiza los ejercicios de la imagen utilizando elemento				



3. Socializar temáticas de nutrición.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.centromedicociudadjardin.com/la-importancia-de-comer-sano-y-hacer-ejercicio.html>

<https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2016/05/24/circuito-piernas-gluteos-tonificados-fuertes-112867.html>

Criterios de Evaluación

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