

	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	Quinto
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 2021	Fecha de entrega	Junio 2021	
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas			
TEMA	Actividad física			
Contextualización				
<p>BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</p> <p>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.</p> <p>BENEFICIOS FISIOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). <p>BENEFICIOS PSICOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>BENEFICIOS SOCIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento Rumba aeróbica 2. Realiza ejercicios de miembros superiores con bastón con trabajos de fortalecimiento y correcciones posturales. 3. Ubicar una torre de cuadernos y generar distintas formas de saltos profundizando los laterales 4. Estiramientos con elemento 				
Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)				
https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm				
Criterios de Evaluación				
Ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad y enviar evidencias fotográficas.				