

**NOMBRE DEL DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ**

**ÁREA O ASIGNATURA: EDUCACIÓN FISICA GRADO:   9   GRUPO (S):  1- 2**

**TEMA(S): ACONDICIONAMIENTO FISICO**

**INDICADOR(ES) A DERSARROLLAR:**

**1. DESARROLLO TEÓRICO DE LA TEMÁTICA CON SUS RESPECTIVOS EJEMPLOS**

**Calentamiento:** movilidad articular – simulación salto con lazo 30 rep, skipping 30 rep, jumpin Jack 30 rep.

skipping



Jumping jack



**Trabajo central:** ejercicios de coordinación general (cada ejercicio se ejecutara 3 series durante 20 segundos)

- Salto adelante y atrás
- Salto lateral
- Skipping bajo
- Skipping adentro y fuera simulando que entra y sale en un aro
- Pateo adelante
- Tijera

**Estiramiento:** 12 segundo cada uno



**ENVIA LAS EVIDENCIAS DE LAS ACTIVIDADES PLANTEADAS (FOTOGRAFIAS O VIDEOS CORTOS) AL CORREO [isabelrojas954@gmail.com](mailto:isabelrojas954@gmail.com) O AL WHATSAPP 3147812832**