**indicador de desempeño:**  Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.

**Tema:**   Acondicionamiento físico.

**Nota 1: Las fotos del trabajo debe ser enviado al correo juliangov@campus.com.co con el nombre de la niña y grado.**

       Nota 2:  lo consignado en el blog, es una guía explicativa donde se desarrollaran los temas, teniendo en cuenta la ayuda del padre de familia durante el proceso educativo, en está encontrara la explicación del tema, vídeos relacionados y jugos o actividades del tema propuesto. la explicación debe quedar consignada en el cuaderno.

#### [QUÉ ES EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO](https://tdefitness.com/vida-sana/que-es-el-acondicionamiento-fisico/)

Acondicionamiento físico, es el desarrollo de la suma de cualidades físicas básicas, como:  
Velocidad, fuerza, resitencia, flexibilidad.

Pero antes de realizar cualquier tipo de actividad física, es muy importante realizar un calentamiento.

## Calentamiento en el acondicionamiento físico:

Es un conjunto de ejercicios , juegos o ejercicios jugados , realizados antes de la parte principal del acondicionamiento físico , Deporte o actividad fisica , con la finalidad de que el organismo transite desde un estado de reposo relativo ha un estado de actividad determinado en correpondencia con la intensidad de la carga recibida, garantizando una correcta preparación para la que esta destinada a la parte principal.

### Tipos de Calentamientos

#### CALENTAMIENTO GENERAL:

Es la parte obligatoria para todos los deportes o acondicionamiento físico que se realice dirigido a preparar los diferentes sistemas del organismo para la realización de cualquier tipo de actividad fisica en dependencia del objetivo .

#### CALENTAMIENTO ESPECIFICO:

Dirigido a preparar aquellos músculos o grupos musculares y articulaciones que se requieren para alcanzar los objetivos especificos del Entrenamiento deportivo , la clase de acondicionamiento físico por que en ellos los movimientos o la estructura dinámica y cinética del ejercicio modelo son semejantes a la que se ejecutan en la parte principal.

Actividad.

1. realiza una rutina de 4 ejercicios, donde te grabes en videos cortos de 20 seg, realizando el ejercicio.