

### OBJETIVO:

Interpretar por medio de esta guía de trabajo los factores que contribuyen a la formación integral de cada uno de nuestros estudiantes y complementando lo visto hasta el momento en clase.

### CONTENIDOS

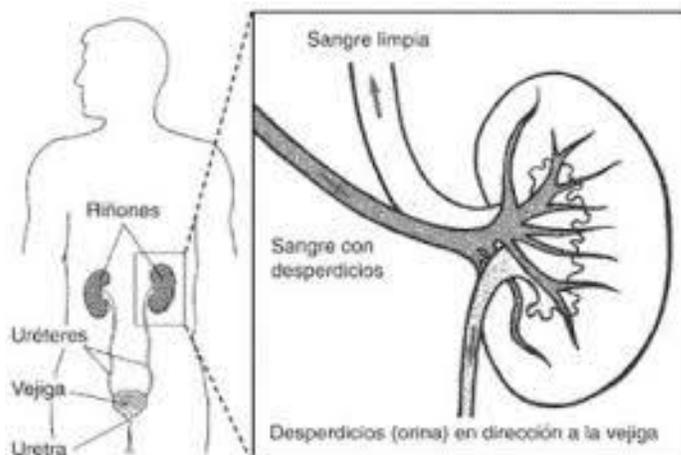
Patrones básicos del movimiento

¿La secuencia de un movimiento está relacionada con la participación de todo el cuerpo?

"Patrón de **movimiento**. Se refiere a una serie de acciones o **movimientos** organizados en una secuencia algorítmica, cuya combinación permite el ejercicio de la función motriz que requiere estabilidad y permanencia en el repertorio motor del ser humano" "<http://www.efdeportes.com>

### ACTIVIDAD:

1. Elaborar una secuencia de calentamiento y estiramiento, como se realiza en clase, con el propósito de interiorizar los movimientos que se hacen y su participación de ellos para mejorar mi calidad de vida, la secuencia tendrá un orden y las rutinas de estiramiento serán de arriba-abajo; es decir, los primeros estiramientos serán los de la cabeza y por último los de los pies, la descripción será por medio de una gráfica o dibujo en donde llevará su respectiva explicación, de forma autónoma realizar las rutinas explicadas por usted con el propósito de hacer actividad física en su casa.
2. Determinar 3 deportes que utilicen los patrones de movimiento, para hacer efectivamente un ejercicio en Educación Física, **ejemplo** (Cuando en clase de Educación Física utilizamos balón de voleibol e íntegro brazos, dedos y pies para que el ejercicio sea eficiente).
3. Describir un juego en donde se enfatice el trabajo en equipo, y como se pueda poner en práctica el tema patrones de movimiento, esta actividad se realizará con explicación del juego y sus reglas claras sumado a esto realizará un dibujo de la cancha que se utilizará para tal fin y como se desarrolla el juego.
4. **Sistema excretor**. El **sistema excretor** o **sistema** urinario es un **aparato** del cuerpo humano. Está formado por los riñones y la vía excretora, en él ocurre el proceso **excretor**, que consiste en limpiar la sangre de sustancias de desecho formando la orina y expulsarlas al exterior por la uretra, desarrollar una gráfica explicando su respectiva secuencia.



5. Hacer un ejercicio de 15 minutos en su casa en donde tengamos la posibilidad de poner en práctica el tema de pulsaciones (La frecuencia cardíaca es el número de veces que se contrae el corazón durante un minuto, latidos por minuto, para el correcto funcionamiento del organismo es necesario que el corazón actúe bombeando la sangre hacia todos los órganos, pero además lo que debe hacer a una determinada presión arterial y con una determinada frecuencia cardíaca, dada la importancia de este proceso, es normal que el corazón necesite en cada latido un consumo de energía muy importante) teniendo como referencia lo anterior el estudiante tomará sus pulsaciones y llenará el cuadro con los rangos que arroje el ejercicio.
6. Durante un minuto el estudiante tomará su pulso en diferentes momentos, por dos días consecutivos, y los rangos quedarán consignados en el respectivo cuadro.

<b>Actividad a realizar</b>	<b>Primer día</b>	<b>Segundo día</b>
Pulso apenas se despierte		
Pulso viendo televisión		
Pulso haciendo actividad física la indicada anteriormente		
Pulso después de 5 minutos de haber realizado a la actividad		

### **NOTA**

Este trabajo se presentará en hojas blancas, con su respectiva presentación nombre, curso y asignatura.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

<http://www.efdeportes.com>

[https://www.google.com/search?q=sistema+excretor+funcion+ppara+colorear&tbm=isch&ved=2ahUKewiPo9TTvp\\_oAhUHQEIHHeuDACwQ2-cCegQIABAA&oq=sistema+excretor+funcion+ppara+colorear&gs\\_l=img\\_3...1492.4177..4753...0.0..0.347.2771.0j11j3j1.....0....1..gws-wiz-img.....0j0i30j0i8i30.OkgKnTG6bw0&ei=WvNvXo-OfIeAieoP64eC4AI](https://www.google.com/search?q=sistema+excretor+funcion+ppara+colorear&tbm=isch&ved=2ahUKewiPo9TTvp_oAhUHQEIHHeuDACwQ2-cCegQIABAA&oq=sistema+excretor+funcion+ppara+colorear&gs_l=img_3...1492.4177..4753...0.0..0.347.2771.0j11j3j1.....0....1..gws-wiz-img.....0j0i30j0i8i30.OkgKnTG6bw0&ei=WvNvXo-OfIeAieoP64eC4AI)

**¡ÁNIMO!**

**DOCENTE NELSON GONZÁLEZ---LIC. EDUCACIÓN FÍSICA**