

	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

DOCENTE	Educación Física: Mónica Agudelo, Nelson González, Andrey Garzón		GRADO	Sexto
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico Contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	15 de Febrero del 2021	Fecha de entrega	19 de Febrero de 2021	
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas			
TEMA	Sistema locomotor y acondicionamiento físico			
Contextualización				
Sistema Locomotor				
<p>El sistema locomotor es el encargado de permitir los desplazamientos y los movimientos del cuerpo. Mediante la acción coordinada de los sistemas óseo, neuromuscular, endocrino y cardiorrespiratorio.</p> <p>El sistema óseo, sustenta el cuerpo constituyendo el armazón sobre el que se inserta los músculos con cuyo esfuerzo se obtiene, en combinación con las articulaciones, el efecto de palanca. Sin embargo, el sistema óseo y muscular quedaría inservible sin la acción del sistema nervioso, quien, a través de los nervios conduce corrientes eléctricas desde el cerebro hasta los músculos enviando corrientes eléctricas desde el cerebro hasta los músculos dándoles la orden para generar la contracción con lo finalmente se logra el movimiento. La energía necesaria para lograr este movimiento, llega al músculo, llega al músculo gracias a la acción del sistema cardiorrespiratorio regulado por el sistema endocrino, que se encarga de captar, por una parte, el oxígeno y por otra los nutrientes ingeridos por el sistema digestivo para llevarlos a las células musculares y así dotar de combustible a los músculos para que ellos, participen en la producción de movimiento.</p>				
Descripción de la actividad sugerida				
<ol style="list-style-type: none"> 1- Describa cuales son las recomendaciones para evitar lesiones deportivas 2- Haga un listado de huesos largos, huesos plano y ligamentos. 3- Realice una gráfica de sistema óseo 4- Realizar rutina de 20 ejercicios aeróbicos, en donde cada ejercicio tendrá una duración de un minuto con recuperación de 30 segundos. 				

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)
EDITORIAL@KINESIS.COM.CO Actividad física y salud para la vida
Criterios de Evaluación
Presentar la guía con una calidad de trabajo excelente, y realizar la secuencia de ejercicios planteados en la asesoría virtual