

	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	Noveno
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		Fecha de entrega		
Tiempo de ejecución de la actividad		2 horas		
TEMA	Atletismo y sistema óseo muscular			
Contextualización				
SISTEMA MUSCULAR:				
Los músculos que componen este sistema están compuestos a su vez por células con alto nivel de especificidad, lo cual les confiere propiedades puntuales como la elasticidad. Estas células, llamadas <i>miocitos</i>, pueden someterse a estiramientos y compresiones intensas sin poner en riesgo (hasta cierto punto) su constitución. Por ello las fibras musculares son tan resistentes y elásticas. Los músculos, además, excitables eléctricamente, y es así como el sistema nervioso los controla. Existen tres tipos esenciales de músculos: Músculos esqueléticos o estriados. Se llaman así porque bajo el microscopio presentan estrías, así como una forma larga característica. Además, son los que conectan con los huesos del organismo y permiten el desplazamiento o el movimiento de las extremidades. Músculos cardíacos. Como su nombre lo indica, son los músculos de la pared del corazón (miocardio), y son músculos estriados con características precisas, ya que requieren estar interconectadas para poder contraerse y expandirse de manera totalmente sincronizada. Músculos lisos. Se les conoce también como viscerales o involuntarios, ya que no están comprometidos con el movimiento voluntario del cuerpo, sino con sus funciones internas (sistema nervioso vegetativo autónomo). Por ejemplo, el movimiento de los intestinos o del tubo digestivo, o de apertura o cierre del iris en el ojo. Se reconocen fácilmente pues carecen de estrías como los tipos anteriores.				
				
Descripción de la actividad sugerida				
1. Realiza la gráfica de un atleta mostrando el sistema muscular con sus partes. 2. Calentamiento con soga 3.Ejecutar ejercicios pre deportivos repetitivos en mejora de la técnica de carrera del atletismo, lanzamientos y saltos. 4. Realizar ejercicios prácticos de fuerza, mejorando tus capacidades físicas y tu cuerpo, "accesoria virtual"				
Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)				

SISTEMA MUSCULAR: Concepto. De

Fuente: <https://concepto.de/sistema-muscular/#ixzz6meEsO66v>

Criterios de Evaluación

Identificar el funcionamiento del sistema óseo muscular.

Ejecuta correctamente las técnicas de movimiento en el desarrollo de las actividades atléticas.

Ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad y enviar evidencias fotográficas.