

	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	31 de mayo	Fecha de entrega	4 de junio
-----------------------	------------	-------------------------	------------

Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas
--	---------

TEMA	Fortalecimiento miembros inferiores
-------------	-------------------------------------

Contextualización

CONCEPTO DE SISTEMA LOCOMOTOR El sistema locomotor, llamado también sistema musculoesquelético, está constituido por los huesos, que forman el esqueleto, las articulaciones, que relacionan los huesos entre sí, y los músculos que se insertan en los huesos y mueven las articulaciones. FUNCIONES DEL SISTEMA LOCOMOTOR Los huesos proporcionan la base mecánica para el movimiento, ya que son el lugar de inserción para los músculos y sirven como palancas para producir el movimiento. Las articulaciones relacionan dos ó más huesos entre sí en su zona de contacto. Permiten el movimiento de los huesos en relación unos con otros. Los músculos producen el movimiento, tanto de unas partes del cuerpo con respecto a otras, como del cuerpo en su totalidad como sucede cuando trasladan el cuerpo de un lugar a otro, que es lo que se llama locomoción.



Descripción de la actividad sugerida

1. Calentamiento con musica



2.  Realiza la siguiente biserie.

1. **SINGLE LEG** : La clave de este ejercicio es ajustar la intensidad de cada repetición ayudándonos con la pared y bajando hasta una posición controlada sin notar dolor en la rodilla. Lo realizamos con la pierna más alejada de la pared y manteniendo la línea de la rodilla y la punta del pie.

2. **PESO MUERTO UNO PIERNA:** Consiste en una inclinación de tronco y una flexión de rodilla para intentar tocar el suelo, si no es posible llegamos hasta donde podamos. Si resulta muy complicado podemos apoyar la otra pierna en el suelo para ayudarnos a mantener el equilibrio y cada repetición sea menos intensa.



3. Planchas por tiempo en suelo teniendo presente la correcta postura.

4. Rutina de **velocidad** anexar fotografía, realizar durante un minuto ejercicios de miembros inferiores de tu preferencia. Realizarlo por series.
5. Estiramientos colchoneta

<https://www.infermeravirtual.com/files/media/file/96/Sistema%20Locomotor.pdf?1358605377>
<https://mauricioarouesty.com/el-aparato-locomotor/>
<https://enervitsport.es/2020/04/16/rutina-11-yomeentrenoencasa/>
<https://www.precor.com/es-xl/blog/2017/07/02/328/>

Criterios de Evaluación

Registro fotográfico de la actividad planteada.
Ejecución física de las actividades en mejora de los miembros inferiores
Ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad