

	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	Octavo
-----------------	---	--------------	--------

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	Junio 8 -2021	Fecha de entrega	Junio 11- 2021
-----------------------	---------------	-------------------------	----------------

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

TEMA	Ejercicios físicos repetitivos y sistema nervioso
-------------	---

Contextualización

Adaptaciones del sistema nervioso:

Los músculos esqueléticos y sus tendones contienen receptores sensitivos especializados. Estos propioceptores son los husos neuromusculares y los órganos tendinosos de Golgi. La actividad que éstos realizan sobre los músculos genera sensaciones cinestésicas, es decir, sensaciones originadas tanto en los músculos como en los tendones que informan al SNC sobre los distintos movimientos del cuerpo, y son de importancia funcional en el control motor.

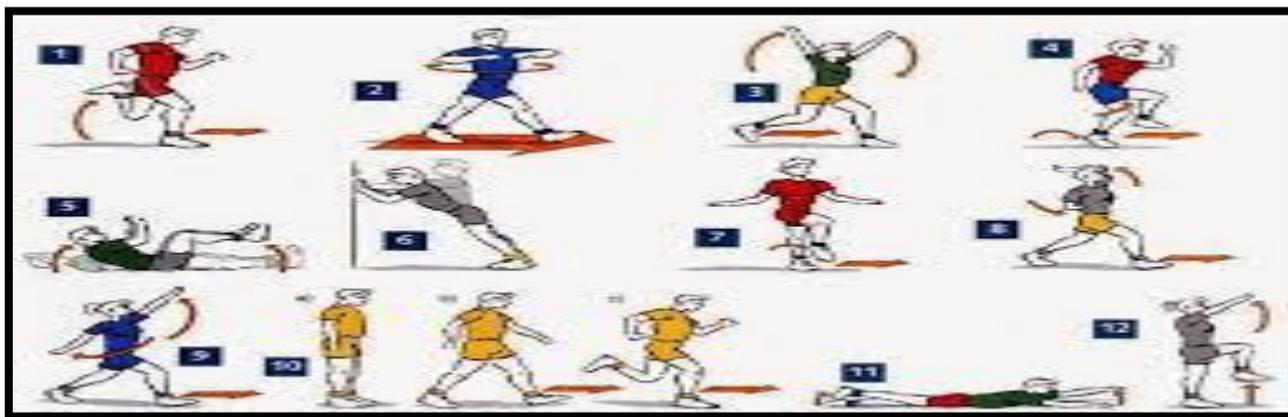
Los sistemas sensoriales nos aportan la información necesaria sobre el medio donde vivimos y sobre nuestro cuerpo. En ellas, las más importantes tienen que ver con la posición y los movimientos del cuerpo y sus miembros. Esta información es la que nos proporcionan las sensaciones cinestésicas, que dependen predominantemente de la información proveniente de los propioceptores de las articulaciones, músculos y tendones. Este sentido interno, vital, envía la información específica al encéfalo permitiendo que los músculos y miembros ejecuten movimientos según patrones definidos a cierta intensidad y velocidad.



Descripción de la actividad sugerida

1. Calentamiento con circuito soga alternando movimientos distintos
2. Observa la siguiente imagen y realiza ejercicios con series y repeticiones con el respectivo orden:





3. Realizar ejercicios simultáneos con juegos motrices.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.efdeportes.com/>

<https://mundoentrenamiento.com/entrenamiento-fuerza-adaptaciones-nerviosas/>

<http://saraibanez4dcuaderno-ef.blogspot.com/2013/11/calentamiento.html>

Criterios de Evaluación

Identifica la importancia de la actividad física en mejora del sistema nervioso

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