

	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	22 de febrero	Fecha de entrega	26 de febrero
-----------------------	---------------	-------------------------	---------------

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

TEMA	Adaptación física y sistema óseo muscular
-------------	---

Contextualización

La anatomía del aparato locomotor: El hueso es un tejido corporal que cambia constantemente y que desempeña varias funciones. Su característica distintiva es la presencia de una matriz de tejido conectivo sobre el que se depositan cristales de fosfato cálcico. El esqueleto es el conjunto de todos los huesos. El sistema músculos esquelético está formado por el esqueleto, los músculos, los tendones, los ligamentos y otros componentes de las articulaciones.

El esqueleto da resistencia y estabilidad al cuerpo y es una estructura de apoyo para que los músculos trabajen y produzcan el movimiento. Los huesos también sirven de escudo para proteger los órganos internos.

Las articulaciones son el punto de unión de uno o más huesos y su configuración determinan el grado y la dirección del posible movimiento.

Los músculos están compuestos por fibras que tienen la propiedad de contraerse. Los músculos esqueléticos, que son los responsables de la postura y del movimiento, están unidos a los huesos mediante tendones y dispuestos en grupos opuestos alrededor de las articulaciones.

Los tendones son cordones resistentes de tejido conectivo que insertan cada extremo del músculo al hueso. Los ligamentos están compuestos de un tejido similar, rodean las articulaciones y conectan los huesos entre sí.

Descripción de la actividad sugerida

1. Con tus palabras describe la importancia del buen funcionamiento del sistema locomotor cuando realizas ejercicio.
2. Realiza calentamiento autónomo teniendo en cuenta la lateralidad.
3. Ejecutar actividades físicas simulando las técnicas de carrera del atletismo como el braceo, partida, manejo de la respiración, carrera y zancada.
4. Realizar ejercicios prácticos en mejora de tus capacidades físicas fortaleciendo tu cuerpo, "accesoria virtual".

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/cardiologia/salud-deporte/sin012193wr.html#:~:text=%2D%20Favorece%20el%20fortalecimiento%20de%20estructuras,la%20elasticidad%20muscular%20y%20articular.>

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.