

	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	Segundo
----------------	---	--------------	---------

ASIGNATURA	Educación Física
-------------------	------------------

Correo electrónico Contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co
------------------------------------	--

Fecha de envío	24 de mayo del 2021	Fecha de entrega	28 de mayo de 2021
-----------------------	---------------------	-------------------------	--------------------

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

TEMA	ESQUEMA CORPORAL Independencia segmentaria, sistema óseo.
-------------	--

Contextualización

El sistema óseo humano, también llamado esqueleto humano, es la estructura viva de huesos duros cuya **función principal** es la protección y apoyo a los órganos vitales y la generación de movimiento o no en un el cuerpo.

SISTEMA ESQUELETICO

- Está formado por tejido óseo de diferentes proporciones, y adherido a él se encuentra una membrana vascularizada de tejido conjuntivo llamado *periostio*.
- El tejido óseo existe en el organismo en proporciones que dependen directamente de las fuerzas o tensiones que tiene que soportar.
- Los huesos tienen diferentes formas y tamaños de acuerdo a su función.



Descripción de la actividad sugerida

A partir del reconocimiento de nuestro sistema óseo desarrollaremos actividad física para una postura adecuada.

Observa el video <https://www.youtube.com/watch?v=qBNb8FwOlzQ> y realiza el dibujo del sistema óseo escribe 10 huesos de nuestro cuerpo.

Material para la clase balón mediano que rebote.

1. Calentamiento general con balón.
2. Movimientos variados con cambio de ritmo y direcciones.
3. Posición ergonómica de dribling en baloncesto.

4. Fortalecimiento de pases del baloncesto.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.significados.com/sistema-oseo/#:~:text=El%20sistema%20%C3%B3seo%20es%20el,no%20en%20un%20el%20cuerpo.>
<https://www.youtube.com/watch?v=qBNb8FwOlzQ>

Criterios de Evaluación

Fortalece su postura corporal con el deporte baloncesto identificando los huesos del cuerpo humano.
Enviar evidencia fotográfica y/o video cortos a classroom.