

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

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

TEMA	Fortalecimiento miembros superiores
-------------	-------------------------------------

Contextualización

¿Qué es el aparato locomotor?

Se llama aparato locomotor o también *sistema musculoesquelético* a la compleja red de tejido de distinta naturaleza que permite al cuerpo humano sostenerse en pie y realizar diversos movimientos, desde simplemente caminar hasta los más precisos y delicados gestos de las manos. El aparato locomotor consiste en la unión de varios conjuntos diferentes, que son el sistema *osteoarticular* (compuesto por huesos, articulaciones y ligamentos) y el sistema *muscular* (músculos y tendones). Entre ambos brindan soporte al cuerpo, lo mantienen en su forma y le permiten realizar movimientos coordinados, gracias a la coordinación que ejerce el sistema nervioso (compuesto por los nervios, la columna y el cerebro).

De estos dos sistemas principales, el óseo y el muscular, el primero se considera pasivo y el segundo activo, ya que este último es el que pone en marcha el movimiento, a través de la compresión y estiramiento de las fibras musculares, una vez que llega a ellos el estímulo nervioso proveniente del cerebro.

Un punto importante en este aparato lo constituyen las articulaciones, que son el punto de contacto de dos huesos en el cuerpo, las cuales pueden permitir cierto tipo de movimiento y conforme a ello se clasifican en: sinartrosis (sin movimiento), sínfisis (con un movimiento mono axial, es decir, en un mismo eje) o diartrosis (con movimientos complejos). Los huesos ocupan un sitio fijo en las articulaciones, gracias a los ligamentos que los mantienen en su lugar.

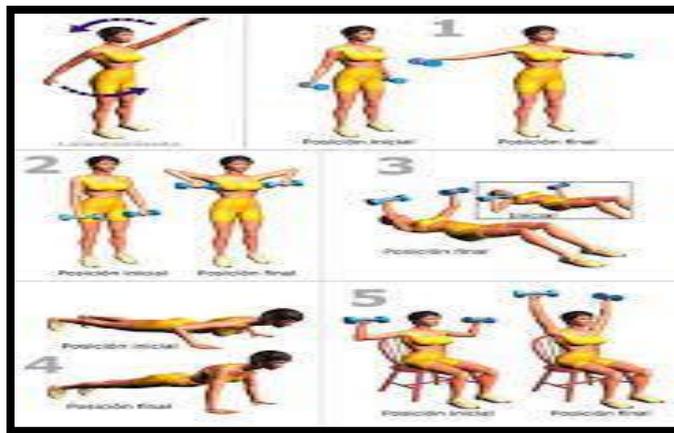
Descripción de la actividad sugerida

1. Calentamiento con escalera



2. Ejercicios de miembros superiores con escalera

3. Realiza 4 series con 15 repeticiones con los ejercicios de la siguiente imagen:



4. Vuelta a la calma estiramiento con sogas o banda elástica.

<https://concepto.de/aparato-locomotor/>

<http://vizzaki.com/escalera-agilidad.php>

<https://www.mundofitness.com/rutina-de-tonificar-brazos-para-mujeres/>

Criterios de Evaluación

Registro fotográfico de la actividad planteada.

Ejecución física de las actividades en mejora de los miembros superiores

Ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad