



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA Y MEDIA

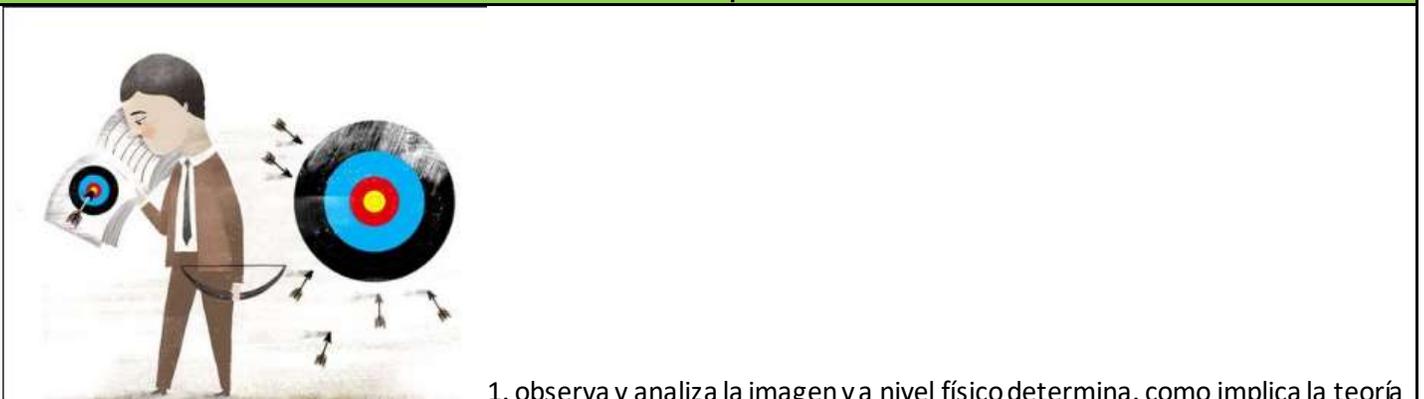
Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

Nombre completo del estudiante		Grupo	8°
--------------------------------	--	-------	----

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:
¿Es más fuerte la práctica que la teoría?

ÁMBITOS CONCEPTUALES	DÍA	ÁREA
Músculos esqueléticos, higiene y salud, pre deportivo, fuerza moderada y fuerza leve	13 DE AGOSTO	EDUCACIÓN FÍSICA

EXPLORACIÓN
Actividades previas



1. observa y analiza la imagen y a nivel físico determina. como implica la teoría en educación física para llegar a realizar la práctica en la casa
2. realiza la portada del tercer periodo. teniendo en cuenta el trabajo físico y el contexto de la imagen

ESTRUCTURACIÓN
Actividades de construcción conceptual

MOMENTO PARA APRENDER:

1 El cuerpo humano tiene más de 600 músculos esqueléticos que mueven los huesos y otras estructuras. Los músculos esqueléticos se unen a los huesos y los mueven al contraerse y relajarse en respuesta a mensajes voluntarios provenientes del sistema nervioso

2 La cualidad por la que el músculo es capaz de vencer o mantener una resistencia se llama fuerza. Esta resistencia puede ser máxima, media o baja, media o alta velocidad, y a la vez este esfuerzo puede ser mantenido durante muy breve, medio o largo espacio de tiempo. Dependiendo de estos condicionantes se puede hablar de diferentes tipos de fuerza.

Fuerza máxima: es la fuerza más alta que puede efectuar el sistema neuromuscular en una contracción máxima.

- Resistencia máxima.
- Duración del movimiento mínimo.
- Velocidad baja.

Fuerza explosiva: es la cualidad que permite a un músculo o grupo muscular producir un trabajo físico de forma explosiva; a esta cualidad también se la conoce con el nombre de vigor

- Resistencia media-alta.
- Velocidad alta-máxima.
- Poca duración.

Fuerza resistencia: es la capacidad de aguante de un determinado grupo muscular cuando se realiza un esfuerzo constante y largo de fuerza.

- Resistencia media.
- Velocidad media-alta.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
**GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA
SECUNDARIA Y MEDIA**

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

- Larga duración

TRANSFERENCIA
Actividades de aplicación

MOMENTO PARA PRACTICAR

1. realiza test de velocidad en casa con las normas de higiene requeridas y trota sin desplazamiento a velocidad moderada por 5 minutos. de duración por 5 repeticiones
2. saltar y agacharse con velocidad moderada por 5 minutos de duración por 5 repeticiones
3. realiza abdominales en la forma correcta, 30 por 5 repeticiones

EVIDENCIA EVALUATIVA

FECHA DE REVISIÓN: 27 DE AGOSTO

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO

wasAp 3148732780
correo
edmodo

QUE RECIBIR

foto del taller
videos

BIBLIOGRAFIA