



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	7°
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA: ¿Qué papel juegan las creencias en la vida del hombre?			
ÁMBITOS CONCEPTUALES	DÍA	ÁREA	
Iniciación del sistema muscular, observa la imagen y capacidades físicas y específicas, desarrollo de la fuerza y la resistencia	13 DE AGOSTO	EDUCACIÓN FÍSICA	
EXPLORACIÓN Actividades previas			
 1.observa las imágenes y a nivel físico , ¿cómo crees influyen en el hacer y el que hacer , en la disciplina físico- deportiva, que realizamos en la casa ? 2.realiza la portada del tercer periodo,			
ESTRUCTURACIÓN Actividades de construcción conceptual			
MOMENTO PARA APRENDER: En anatomía humana, el sistema muscular es el conjunto de los más de 650 músculos del cuerpo, cuya función principal es generar movimiento, ya sea voluntario o involuntario -músculos esqueléticos y viscerales, respectivamente. Durante mucho tiempo se ha promocionado al ejercicio aeróbico como el ideal para mantener la forma física y la salud en condiciones, sin embargo, en la actualidad reconocemos la importancia de combinar este tipo de actividades con el entrenamiento de la fuerza debido a sus grandes aportes sobre las demás actividades, la salud y la calidad de vida. El entrenamiento de fuerza y los ejercicios que permiten tonificar o desarrollar masa muscular, nos ofrecen muchas ventajas, pero a continuación enunciamos las más destacadas para que podamos comprender lo esencial de su inclusión junto a los ejercicios aeróbicos			
TRANSFERENCIA Actividades de aplicación			
MOMENTO PARA PRACTICAR 1. realiza movimientos moderados con los músculos de los miembros inferiores (flexión y extensión. moderadas por un periodo de 8 minutos con 5 repeticiones cada una) 2. práctica de la combinación de movimientos utilizando los miembros superiores e inferiores al mismo tiempo (8 minutos de duración, 8 repeticiones)			
EVIDENCIA EVALUATIVA			



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

FECHA DE REVISIÓN: 27 DE AGOSTO	
MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO	QUE RECIBIR
wassApp 3148722780 edmodo correo ; están en la página	foto taller vídeos 2 de 5 minutos cada uno
BIBLIOGRAFIA	
wikipedia google	