



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, SECUNDARIA Y MEDIA

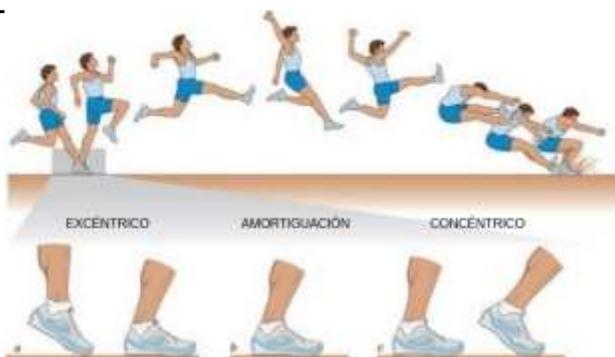
Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

Nombre completo del estudiante		Grupo	9°
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA: A partir de la situación actual. Cómo ha cambiado el orden mundial en los diferentes hábitos ?			
ÁMBITOS CONCEPTUALES	DÍA	ÁREA	
funciones corporales en el ejercicio físico,	25 de junio	ED. FÍSICA	
EXPLORACIÓN Actividades previas			
	En tu cuaderno de educación física <ol style="list-style-type: none">detalla y observa la imagen y a nivel físico - deportivo describe el cambio reciente en estas épocas de pandemiacómo ha afectado esta pandemia las funciones corporales, en el ámbito de la actividad física y deportiva		
ESTRUCTURACIÓN Actividades de construcción conceptual			
MOMENTO PARA APRENDER: Analiza y deduce los siguientes conceptos función corporal y ejercicio: El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental RESPUESTA DEL ORGANISMO A LA ACTIVIDAD FÍSICA Las respuestas del organismo a la actividad física son los cambios que se producen para poder desarrollar un trabajo físico, que desde una perspectiva evolutiva se traducen en supervivencia (huida y caza) y desde el punto de vista lúdico y social, en rendimiento deportivo. Durante, e incluso antes de empezar a hacer ejercicio, nuestro cerebro se prepara para actuar. Se empiezan a apagar las funciones animales de reposo y se ponen en marcha las funciones animales de acción. Mejoran el nivel de alerta y la predisposición para actuar. Se liberan adrenalina y noradrenalina, primero a través del sistema nervioso, y después desde la glándula suprarrenal. Además de éstas, también participan otros mediadores químicos como el cortisol, la testosterona, la hormona del crecimiento y otros, que regulan las funciones de distintos órganos y coordinan las respuestas cuando desarrollamos actividad física.			
TRANSFERENCIA Actividades de aplicación			
MOMENTO PARA PRACTICAR			



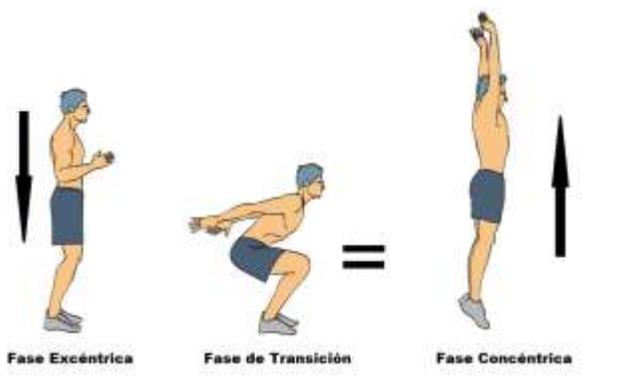
INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
"Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso"
GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA BÁSICA PRIMARIA, SECUNDARIA Y
MEDIA

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



función corporal, excéntrica y concéntrica.

En una contracción excéntrica ocurre justo lo contrario que en la concéntrica. Es el movimiento que el músculo realiza para volver a su situación inicial de reposo. Es la segunda fase del movimiento. Un ejemplo de esta contracción sería cuando se ha llevado algo a la boca (mediante la contracción concéntrica) y se baja el brazo para que éste vuelva a su situación inicial. En este movimiento los puntos de inserción se alejan, se produce un alargamiento muscular, así, al final de esta contracción el músculo se encuentra en la situación inicial en la que no está realizando ningún trabajo





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, SECUNDARIA Y MEDIA

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

La contracción concéntrica es en la cual se vence una resistencia que se opone al músculo. En ésta los puntos de inserción del músculo se aproximan, se juntan las unidades contráctiles y aparece un acortamiento muscular. Todo esto produce una hinchazón del músculo, efecto que puede observarse con facilidad.



Realiza ejercicios concéntricos y excéntricos en casa .

1. flexión de brazos , 10 series de 2 minutos de duración, velocidad moderada
2. flexión de miembros inferiores : 10 series de 2 minutos de duración cada una
3. Saltar hacia adelante con las puntas de los pies y caer en ellas . 15 series de 2 minutos de duración cada una

EVIDENCIA EVALUATIVA

FECHA DE REVISIÓN: 9 de julio

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO

adelxon@iefelixdebedoutmoreno.edu.co

edmodo

wsp. 3148732780

QUE RECIBIR

video editado de los ejercicios de 6 minutos máximo. enviar por wsp o correo taller . enviar a edmodo

BIBLIOGRAFIA

google biblioteca