



Nombre completo del estudiante		Grupo	11°
--------------------------------	--	-------	-----

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:
 como la intervención el hombre ha influido como factor fundamental de los grandes cambios a nivel global?

ÁMBITOS CONCEPTUALES	DÍA	ÁREA
procedimientos y actividades físicas, de stretching recuperación y los aplico	25 junio	ED. FISICA

EXPLORACIÓN
 Actividades previas



en tu cuaderno de educación física

1. observa y analiza la imagen y explica a nivel físico deportivo, como ha influido la intervención del hombre a los cambios a nivel global
2. cómo ha ido cambiando la tecnología, los diferentes escenarios físicos como deportivos

ESTRUCTURACIÓN
 Actividades de construcción conceptual

MOMENTO PARA APRENDER:

Lee y analiza los siguientes conceptos

stretching

El stretching es una actividad de estiramientos que debe realizarse tanto al inicio como al final de realizar un ejercicio intenso

CAPACIDAD FÍSICA DE RECUPERACIÓN

La recuperación es el estado funcional del deportista una vez que concluye el trabajo, donde se restablecen las reservas energéticas y todas las sustancias que intervinieron durante la ejecución de la carga física, así mismo quedan restablecidas las diversas funciones del organismo, se recupera la capacidad física de trabajo y se produce un incremento gradual de la misma. Para que el organismo retorne a la normalidad es necesario la intensificación del metabolismo proteico (síntesis de proteínas estructurales y enzimáticas destruidas durante el trabajo), restauración del equilibrio iónico



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

y hormonal, así como el restablecimiento total de las reservas energéticas lo cual tiene lugar muchas horas después de haber concluido el trabajo.

Factores que se deben tener en cuenta durante el proceso de recuperación

- Restauración de las reservas musculares de fosfágenos.
- Restablecimiento de la mioglobina con oxígeno.
- Reposición de las reservas de glucógenos muscular.

TRANSFERENCIA
Actividades de aplicación

MOMENTO PARA PRACTICAR

Realiza los siguientes ejercicios de trabajo y recuperación en casa después de realizar el calentamiento respectivo



figura 1.

figura, 2

figura. 3

medios giros tocando con el pie derecho el lado izquierdo del piso y pasando el pie por encima del pie izquierdo. a modo rápido realizar 15 series de una duración de 2 minutos cada una

figura 2. elevación de tronco y miembros inferiores

Realizar 10 series de dos minutos cada una, repetir 3 veces (recuerda que los brazos deben estar cruzados en el pecho)

figura 3.

Realizar con cada pierna y levantamientos (pie izquierdo) series 15, de una duración de dos minutos cada una repetir 3 veces

Realizar el mismo trabajo en el pie derecho . serie 15 duration dos minutos cada una, repetir tres veces

NOTA. vas a estar suspendido con el tronco (cuenta 20 y cambias de posición sin bajar el tronco)

sin trampas porfa

lo puedes hacer con tu papá y tu mama

EVIDENCIA EVALUATIVA

FECHA DE REVISIÓN: julio 9

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO

adelxon@iefelixdebedoutmoreno.edu.co

edmodo

wsp 3148732780(solo el video)

QUE RECIBIR

video editado al wsp

el taller al edmodo

BIBLIOGRAFIA

google bobloteca