

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA – CAMINAR EN SECUNDARIA		Versión 01	Página 2 de 9

ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)

EL MOVIMIENTO CORPORAL HUMANO

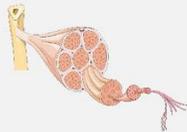


Es un sistema el cual esta conformado por varios componentes que interactúan en forma conjunta para producción y regulación del mismo.

Componentes.

Base

Sistemas muscular y esquelético



Encargado de transformar los impulsos nerviosos en acciones a través de un complejo sistema de palancas que interactúan coordinadamente.

Modulador

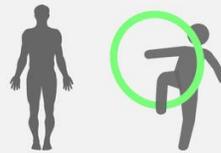
Sistema nervioso



Este es el encargado de generar la respuesta, procesando información sensorial y regulando la acción con fines adaptativos

Biomecánico

Estático y dinámico



Fuerzas internas y externa que actúan sobre el cuerpo tanto en reposo como en acción

Sostén

Cardíaco, pulmonar y metabólico



Sistemas indirectamente relacionados, pero que juegan un papel crítico a través de la contribución de sustancias químicas (aporte metabólico) necesarios para el correcto funcionamiento de los otros elementos.



La interacción conjunta de estos elementos da como resultado el movimiento humano y a su vez el movimiento los afecta a cada uno de ellos, formando un tipo de relación circular

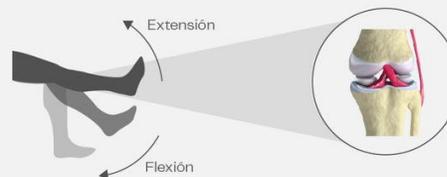
El movimiento afecta la capacidad de los músculos



La capacidad de los músculos afecta el movimiento

Tipos de movimientos (articulaciones sinoviales)

- | | | | |
|----------------|-----------|---------------|-------------|
| Flexión | Abducción | Rotación | Elevación |
| Extensión | Aducción | Circunducción | Depresión |
| Hiperextensión | | | Protracción |
| | | | Retracción |



Sahrman, A. S. Diagnóstico y tratamiento de las alteraciones del movimiento, 2005



Educación física 360

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA – CAMINAR EN SECUNDARIA		Versión 01	Página 3 de 9



El movimiento corporal humano

Lo corporal en la Educación física es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano.

Esta disciplina se puede ver como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva que incentiva la convivencia, el disfrute y el compañerismo entre los participantes.

La educación física es una actividad obligatoria tanto en la primaria como en la secundaria. En muchos países, las instituciones encargadas de regular las actividades educativas promueven un contenido curricular para ser

trabajado con los alumnos en el año escolar. Esta disciplina es dirigida por un profesional instruido en un curso superior de educación física con conocimientos en ciencias biológicas, salud y el cuerpo humano.

La educación física también se refiere a un conjunto de actividades lúdicas que ayudan al individuo vincularse con el medio que lo rodea ayudando a conocer su entorno social. En este sentido, se incentiva la práctica de actividades como la danza, el entrenamiento funcional y el yoga, entre otras, con el fin de mejorar la expresión corporal e incentivar la participación del individuo en su comunidad.

¿Y tú que entiendes por la imagen? Te invito a observarla con exagerada atención y realizar una interpretación de una página.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA – CAMINAR EN SECUNDARIA		Versión 01	Página 7 de 9

ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)



1. Menciona 10 actividades corporales.
2. Menciona 5 artistas que trabajan con el arte Pop
3. Realiza 3 dibujos en arte Pop, puedes basarte o realizar las que sugiere la guía.
4. Realiza el dibujo de Arte pop que te mostramos en esta página.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA – CAMINAR EN SECUNDARIA		Versión 01	Página 8 de 9



Te invitamos a visitar el siguiente enlace y allí podrás observar un video en el que se busca trabajar coordinación, espacialidad, lateralidad, motricidad fina. A la vez que nos ejercitamos

<https://www.facebook.com/100909428011304/posts/252831996152379/>

NOTA la responsabilidad se envía a los dos correos adjuntos y tiene nota en cada materia articuladamente, Se tendrá encuentros sincrónicos para el desarrollo y explicación de las guías

yesicasaavedra@iehectorabadgomez.edu.co & Cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA – CAMINAR EN SECUNDARIA		Versión 01	Página 9 de 9

FUENTE

- <https://www.imderty.gov.co/deporte-y-salud-1/>
- <https://m.eldiario.net/index.php?n=8&a=2017&m=11&d=21>
- <https://www.facebook.com/educacionfisica360>
- <https://www.significados.com/educacion-fisica/>
- <https://www.significados.com/arte-pop/>