



INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO SANTA MARIA
Proceso de la formación educativa básica secundaria y media académica
GUIA DE APRENDIZAJE

GUIA DE APRENDIZAJE No. 2

1. IDENTIFICACION DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

Asignatura: EDUCACION FISICA	Fecha y Hora de inicio: 27/Marzo/2020 06:30 h	Fecha y Hora Final: 30/Marzo/2020 18:00 h
Docente: Miguel Ramírez	Grado: Décimo	

2. INTRODUCCION

La presente guía de aprendizaje tiene como finalidad reforzar los diferentes temas tratados en clase como lo son: *el sistema muscular, su anatomía, sus principales funciones, además los tipos de contracciones musculares, y el aparato respiratorio, sus funciones y la importancia del mismo en procesos fisiológicos del ser vivo*, con relación a la actividad física general y el deporte.

Para esto el estudiante deberá contar con los apuntes tomados en clase, las diferentes consultas realizadas en casa y material de exposición ya realizada en algunos cursos, la actividad propuesta para el desarrollo de la presente guía constará de material didáctico como que permita fortalecer conceptos y temas ya tratados en clase, para su desarrollo puede contar con las herramientas ya mencionadas anteriormente.

3. OBJETIVOS

- Evaluar los conceptos anteriormente tratados acerca del sistema muscular, tejido muscular, tipos de contracciones y aparato respiratorio.
- Fortalecer los diferentes conceptos relacionados con las funciones y partes que comprenden cada uno de los sistemas y aparatos (muscular-respiratorio) en relación con la práctica deportiva y la actividad física en general.

4. METODOLOGIA

En el desarrollo de la actividad se maneja un eje temático y didáctico basado en la metodología teórico-práctico donde el estudiante debe desarrollar de forma autónoma y consiente las diferentes actividades a desarrollar, evidenciando mediante las diferentes herramientas ofimáticas y de multimedia que den cumplimiento con lo propuesto en la guía a desarrollar en los tiempos establecidos para el desarrollo de la misma. La información debe ser enviada al profesor titular al siguiente correo electrónico miguelcolegiosantamariagdot@gmail.com en la

hora y fecha establecida en la identificación de la guía, el documento debe ser desarrollado en Word además cuenta con lineamientos como:

- Portada
- Desarrollo de la actividad
- Anexos (Fotos, videos, carteleras entre otros.)

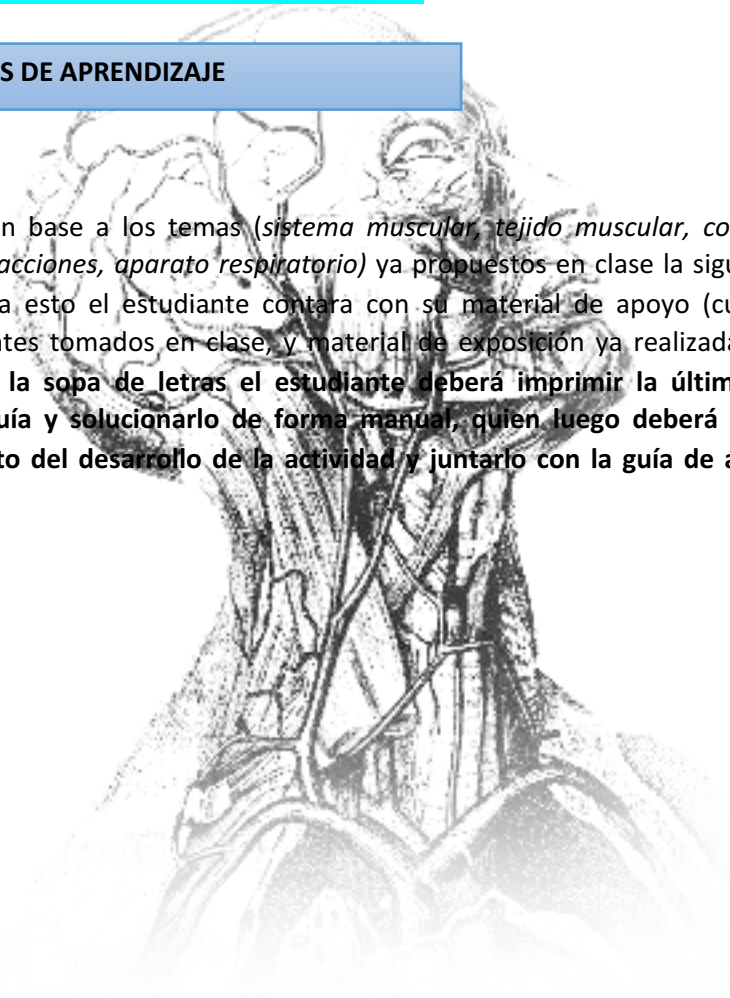
Se recuerda que después de la entrega de la guía se realizara una retroalimentación frente a la calificación asignada al desarrollo de la misma con sus respectivas correcciones y sugerencias para el desarrollo de futuras actividades.

NOTA: EN EL ASUNTO DEL CORREO ELECTRONICO, POR FAVOR DESCRIBA SU NOMBRE COMPLETO, ASIGNATURA Y GRADO CORRESPONDIENTE.

5. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

ACTIVIDAD No. 1

- Desarrollar con base a los temas (*sistema muscular, tejido muscular, contracción y tipos de contracciones, aparato respiratorio*) ya propuestos en clase la siguiente sopa de letras, para esto el estudiante contara con su material de apoyo (cuaderno de apuntes, apuntes tomados en clase, y material de exposición ya realizadas). **Para el desarrollo de la sopa de letras el estudiante deberá imprimir la última hoja del documento guía y solucionarlo de forma manual, quien luego deberá escanear o tomar una foto del desarrollo de la actividad y juntarlo con la guía de aprendizaje enviada.**



Educación Física

Solucione de acuerdo a los temas tratados en clase.



www.educima.com

ARespiratorio	Auxotónica
Cardíaco	Concéntrica
Espiración	Esquelético
Excéntrica	Inspiración
Isocinética	Isométrica
Isotónica	Liso
Pleura	SistemaMuscular
Álveolos	

ACTIVIDAD No. 2

- Complete en base a los diferentes términos encontrados en la *Actividad No. 1-Sopa de Letras* con el concepto relacionado a estos términos:
 1. Proceso respiratorio donde los pulmones se dilatan y entra aire rico en oxígeno. _____
 2. Fase de la contracción isotónica donde se genera tensión y alargamiento del músculo donde la resistencia vence a dicha fuerza. _____

3. Fase de la contracción isotónica donde se genera tensión y acortamiento del músculo para superar una resistencia. _____
4. Contracción de igual tensión donde el musculo se contrae y se alarga modificando así su longitud y existe desplazamiento. _____
5. Tejido muscular de forma de forma alargada y núcleo central controlado de forma voluntaria y presente en vísceras huecas. _____
6. Conjunto de tejido fibroso (músculos) controlados a través de impulsos eléctricos y que permite la locomoción y el movimiento. _____
7. Contracción donde la tensión y la longitud muscular es de igual magnitud y no existe movimiento o desplazamiento. _____
8. Pequeños sacos encargados del intercambio gaseoso de oxígeno y dióxido de carbono en el proceso respiratorio. _____
9. Conjunto de órganos encargado del proceso de intercambio de gases y de la inspiración y espiración. _____
10. Tejido muscular presente en las paredes del corazón controlado de forma involuntaria por el sistema nervioso. _____
11. Tejido muscular estriado el cual es controlado de forma voluntaria por el sistema nervioso. _____
12. Proceso respiratorio donde los pulmones se contraen y sale el aire rico en dióxido de carbono. _____
13. Membrana que rodea los pulmones, encargada de proteger los pulmones del roce con las costillas especialmente hecha por líquido. _____
14. Contracción donde la velocidad es constante y se ejerce una máxima tensión del músculo en toda su gama del movimiento. _____
15. Contracción donde se combinan contracciones de tipo isométricas e isotónicas. _____