|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Docente** | Oscar Vargas – Educación Física | | |
| **Estudiante** |  | | |
| **Curso** |  | **Fecha de entrega** |  |

**Guía de trabajo virtual Grado 11°**

La siguiente guía tiene como fin que el estudiante complemente los conocimientos vistos en clase, partiendo del cómo funciona el cuerpo humano.

Los trabajos escritos deberán ser realizados a **mano** y para su presentación se deben escanear o tomar fotos para ser enviados mediante correo electrónico. [ovargasm@educacionbogota.edu.co](mailto:ovargasm@educacionbogota.edu.co) a más tardar el 6 de abril de 2020.

1. Realizar un **trabajo escrito a mano con normas apa** en el cual debe contener los siguientes sistemas del cuerpo con sus componentes y funciones explicadas:

* Sistema Muscular
* Sistema Respiratorio
* Sistema Circulatorio
* Sistema Digestivo
* Sistema Esquelético

1. Como complemento a lo anterior se debe incluir en el trabajo La definición de mínimo 10 renglones por cada uno:

* Fisiología
* Fisiología del ejercicio
* Alimentación Balanceada
* Homeostasis

1. Se debe observar el video en youtube “los 11 sistemas del cuerpo” <https://www.youtube.com/watch?v=enAeFd3ifwM> y realizar un resumen minino de una página.
2. El estudiante debe realizar una rutina de ejercicios enfocados a reforzar los vistos en clase y con ellos generar la preparación de las pruebas físicas que se presentaran cuando se retomen las clases presenciales para ello se sugiere el siguiente esquema:

* Realizar al menos 3 veces a la semana saltos de lazo o en sin el, 4 series de 2 minutos continuos, descanso de 1 minuto entre cada serie.
* Trabajos de fuerza con el propio cuerpo:
* Flexiones de brazo 4 series de 15 a 20 repeticiones.
* Abdominales 4 series de 20 a 25 repeticiones.
* Sentadillas 4 series de 15 repeticiones.
* Con un balón de voleibol, pelota de caucho o en su defecto bomba, practicar:
* Saque básico y playero.
* Golpe de antebrazo
* Golpe de dedos.