



## Guía pedagógica de Educación Física

Área: Educación Física VARONES.

Ciclo: básico.

Curso: 3° A y B.

Tema: “Sistema muscular”

Capacidades:

- Aprender a aprender
- Comunicación
- Trabajo con otros

Profesor: Vega Facundo.

Consignas:

1. Leer el capítulo 4 del libro de educación física para el nivel medio
2. Exponer de manera oral y/o escrita los **principales grupos musculares** del cuerpo humano, teniendo en cuenta sus nombres, detallando donde se ubican y cuál es su función principal (movimiento) en el cuerpo humano.
3. Investigar sobre dos ejercicios para elongar cada grupo muscular expuesto, pudiendo mostrarlo o explicarlo en la presentación.

**Bibliografía sugerida:**

Libro de Educación Física para el nivel medio (capítulo 4:

“El cuerpo desde el punto de vista anatómico y fisiológico en reposo y actividad durante el ejercicio”) “Inés A. Ruiz – Ada B. Herrera. Editorial Comunicarte.



**LINK DEL LIBRO VIRTUAL:**

[https://drive.google.com/file/d/19nhZTWUh7BjR91iOMVUpdF8JVMdJ8zyo/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/19nhZTWUh7BjR91iOMVUpdF8JVMdJ8zyo/view?usp=share_link)

**Criterios de evaluación:**

<b>Exposición Oral</b>	
Expone de manera completa las diferentes definiciones y están relacionadas con el capítulo del libro. <b>1P</b>	
Conoce los diferentes grupos musculares y sus funciones. <b>1P</b>	
Conoce ejercicios de elongación de los diferentes grupos musculares. <b>1P</b>	
Utilización de recursos para exposición <b>1P</b>	
Maneja los temas (no necesita leer para explicar el/las lesiones) <b>2P</b>	
La oralidad es fluida (sin muletillas, alargamientos, frases inconclusas, redundancia, etc.) <b>1P</b>	
Solidaridad y empatía frente a las exposiciones de los demás grupos. <b>1P</b>	
Expone de manera completa y adecuada los temas que le toca exponer. <b>2P</b>	