

País: Colombia		Departamento: Antioquia	Municipio: Venecia
Institución Educativa: San José de Venecia		Nombre del docente: Mauricio Alberto Gaviria Cardona	
Nombre: Estrategia de apoyo para los procesos de aprendizaje en casa, atendiendo a las recomendaciones del MEN en la prevención y contención del COVID 19			
Grado o Nivel	Área o Asignatura	Tema	Duración
8	Educación física	El juego y la recreación	8 horas
Criterios de desempeño			
Comprende la importancia del juego para el desarrollo humano			
Actividades			
Lectura Taller Juegos didacticos			
Metodología			
Lectura y desarrollo de preguntas y juegos didactico			
Evaluación	Sustentación y evaluación escrita		
Webgrafía y/o Bibliografía	GUIA EDUCACIÓN FISICA, HIPOLITO CAMACHO COI		

1 Juega a hallar las siguientes palabras relacionadas con los juegos de mesa y luego desde tu experiencia explica 3.

Triqui, dominó, uno, bingo, monopoly, damas, parqués, apuntado, tío rico, lotería, remis, póker,, l

D	I	O	S	E	S	G	R	A	N	D	E	S	I	I
C	O	C	A	U	T	I	S	T	R	I	Q	U	I	N
O	R	M	A	R	T	I	O	R	A	N	I	P	O	O
R	O	M	I	N	A	T	U	U	N	O	P	O	I	C
O	R	N	O	N	A	T	I	V	I	D	A	L	O	B
N	O	N	Y	M	O	N	O	P	O	L	Y	Ñ	L	I
A	R	U	G	A	T	T	L	A	M	I	A	R	U	N
V	E	P	O	K	E	R	M	R	L	T	R	D	S	G
L	O	T	E	R	I	A	N	Q	Y	Y	T	D	N	O
A	T	R	O	T	S		O	U	T	S	A	A	I	L
R	B	D	E	I	C	T	P	E	Y	M	L	M	C	I
A	U	T	M	Y	U	R	Q	S	A	E	T	A	B	O
R	H	E	A	P	U	N	T	A	D	O	Y	S	E	T
T	R	U	A	N	S	I	R	U	S	T	I	O	T	E
T	I	O	R	I	C	O	M	A	C	P	A	T	R	O

2 según las reseñas referidas en la siguiente página argumenta lo siguiente:

- A. Cual sería la importancia del juego para la vida de los humanos
- B. Describe gráficamente 5 de los juegos referidos en la lectura
- C. Cuales de esos juegos haz practicado y explica cómo se juegan, mínimo 3.
- D. En que consiste el monopoly

- E. Cuáles fueron los juegos más importantes de China
- F. Cuáles fueron los juegos más importantes de Egipto

2 JUEGOS DE MESA HISTORIA

Hoy día, ha tenido un importante incremento de popularidad los juegos de mesa, lo que ha traído un variado y amplio mercado de juegos, lleno de toda clase de juegos complejos, fantásticos y en algunos casos bizarros. Existen juegos para todos los gustos, educativos, abstractos, de trivia, de estrategia, en fin una extensa lista.

Te has preguntado ¿Cuál fue el primer juego de mesa? ¿Cuál es su historia? En este artículo te aclararemos muchas de tus dudas y más que eso. Para algunos hablar de historia es aburrido, pero en este caso será divertido por tratarse de juegos.

Los primeros juegos de mesa de la historia

Es un trabajo difícil establecer cual juego de mesa fue primero, porque se remonta muy lejos en la historia de la humanidad, pero algo cierto es que hay evidencia que los juegos de mesa son anteriores a la lengua escrita. Aprende más con nosotros, continúa leyendo.

Desde el inicio de la civilización las personas han jugado juegos de mesa.

El **juego con más antigüedad tiene una data del 3000 AC**, y era un tablero, dados y contadores que fueron hallados en Ur, Iraq.

Otro de los juegos antiguos era un juego de mesa llamado Senet, y era jugado por los egipcios. El tablero de este juego estaba dividido en cuadrados con contadores, se tiraba palos en lugar de dados, un juego bastante extraño para nosotros, pero divertido para la época.

Los romanos por su parte, jugaban un juego que llamaban el juego de doce líneas, que es muy similar al backgammon moderno. Los Sajones ricos, jugaban ajedrez. Durante la edad media, también se jugaban juegos de mesa. Se estima que unos de los juegos más antiguos es el ajedrez, aunque no se tiene una fecha específica, se conoce que probablemente se inventó en el siglo VI o VII DC o quizás antes, ya para el siglo X se jugaba en Europa.

Algunos juegos similares fueron jugados por los egipcios, romanos y griegos.

Además, los árabes también jugaron algo similar, y en Francia se jugaba en forma de Draft. Para aquel entonces, en Estados Unidos se llamaba damas.

Damas o Borradores como era llamado por los británicos, es un juego para dos personas, cada uno con doce piezas de juego, en un tablero de ajedrez. Su objetivo es capturar todas las piezas del oponente.

Un juego similar a este, fue descubierto en las ruinas de la antigua ciudad de Ur, actual Irak. Este juego de mesa tiene una data del año 3000 A.C. Damas, como lo conocemos hoy día, ha existido desde 1400 A.C, además, en Egipto, había un juego similar llamado Alberque.

Otros que se divertieron con los juegos de mesa, fueron los vikingos, quienes jugaban un juego llamado Hnefatafl que significa la mesa del Rey. En algunas versiones, se usaba de ocho o dieciséis piezas para proteger el rey, en otras versiones de doce o veinticuatro piezas, y por supuesto el tamaño del tablero variaba.

Para el siglo XVII, muchas personas jugaban juegos de mesa como damas, ajedrez, zorros, gansos, backgammon. El backgammon, comenzó alrededor del siglo I DC, se dice que el emperador romano Claudio era un jugador muy ávido de tabula, el antecesor de este juego.

El **backgammon**, es un juego para dos personas que involucra tiradas de dados y movimiento estratégico de los marcadores alrededor del tablero, mientras que ambos intentan sacar los marcadores de su oponente del tablero y proteger sus propios marcadores.

Los **juegos tradicionales** siguieron siendo bastantes populares en el siglo XVIII, con el agregado del famoso domino.

El dominó viene de la palabra francesa para la capucha negra y blanca que usan los sacerdotes católicos en invierno. El domino más antiguo tiene una data del año 1120 DC y parece ser un invento chino. Su primera aparición en Europa fue en Italia, alrededor del siglo XVIII, en las cortes de Nápoles y Venecia.

Su forma de juego es con un conjunto de pequeños bloques rectangulares, cada uno dividido en un lado de dos partes iguales, cada una está en blanco o marcado con 01 a 06 puntos. Se juega colocando las piezas conforme a sus números y gana quien se desprenda de todas las piezas.

Juegos de Azar en la Antigüedad

El pasatiempo se remonta a milenios atrás y ha sido moldeado por la cultura y la tradición, evolucionando a través de las edades y apareciendo en muchas manifestaciones a lo largo de la historia humana. A medida que se reúna alrededor de su mesa para su sesión semanal de juego con amigos o familiares, echemos un vistazo a la historia para ver de dónde provienen algunos de nuestros juegos favoritos.

Los juegos existen desde antes de la historia escrita, ¿Sabes que los dados fueron el primer juego que se jugó? Los dados son un juego muy simple, con una variedad de reglas y variaciones, que pueden ser de madera, huesos o piedras.

Sófocles afirmó que Palamedes inventó los dados alrededor del año 1400 a.C. y, por supuesto, se han encontrado piedras cúbicas y dados de arcilla de este período con números en sus caras. En realidad, los dados fueron desarrollados independientemente por muchas culturas antiguas alrededor del mundo – ¡y mucho antes de eso!

Los arqueólogos encontraron juegos de mesa que datan de la Edad de Piedra. Una serie de 49 pequeñas piedras talladas y pintadas fueron encontradas en el túmulo de Höyük, de 5.000 años de antigüedad, en el sudeste de Turquía. Estas son las primeras piezas de juego que se han encontrado. Piezas similares se han encontrado en Siria e Irak y para señalar los juegos de mesa que se originan en el Creciente Fértil.

Por si no lo sabías, el Creciente Fértil, también conocido como “La Cuna de la Civilización”, está situado en Oriente Medio, donde los ríos Tigris, Éufrates y Nilo crearon las condiciones óptimas en las que los primeros cimientos de las ciudades, el aprendizaje y el desarrollo fueron capaces de florecer.

Otros de **los primeros juegos de dados** fueron creados pintando un solo lado de palos planos. Estos palos se lanzaban al unísono, se contaban los lados pintados que se mostraban, lo que constituía la “tirada” del jugador. Los dados mesopotámicos fueron hechos de una variedad de materiales, incluyendo huesos de nudillos tallados, madera, piedras pintadas y conchas de tortuga.

Debido a la escasez de documentación histórica, es difícil decir qué juegos fueron realmente los primeros en jugarse, pero la arqueología ha encontrado pistas que pueden darnos una idea general de los primeros juegos de la historia de la humanidad.

El backgammon

El backgammon se originó en la antigua Persia hace más de 5.000 años. El ajedrez, Pachisi y Chaupar se originaron en la India. Go y Liubo se originó en China. Shax se originó en Somalia. El Bao (juego de mancala) todavía se juega en todo el este de África. Patolli es originario de Mesoamérica y jugado por los antiguos aztecas. El Juego Real de Ur fue encontrado en las Tumbas Reales de Ur, datando a Mesopotamia hace unos 4,600 años.

El Juego Real de Ur

El antiguo Juego Real de Ur es probablemente el juego de mesa más antiguo (con un tablero) del mundo. Este juego tiene al menos 4.500 años de antigüedad y fue jugado en el Medio Oriente por los sumerios. Es un juego de carreras básico (similar al Backgammon) con reglas muy simples, pero quizás no es de extrañar, puede tener una mecánica estratégica extremadamente compleja.

El historiador del Museo Británico, Irving Finkle, pasó años investigando este enigmático juego y finalmente pudo descifrar las reglas. Ahora se puede jugar con precisión y parece muy divertido! Echa un vistazo a la obra oficial del Museo Británico aquí:

Senet (“el juego del pase”)

Los egipcios jugaron un juego de mesa llamado Senet (Senat o Sen't), que era un antepasado de Backgammon. No se sabe exactamente cómo se jugó el juego, pero la conjetura popular ha deducido algunas reglas genéricas que nos permiten a nosotros, la gente moderna, darle una oportunidad.

Senet es un juego de carreras, similar al Juego Real de Ur y Backgammon. El tablero estaba dividido en cuadros con fichas. Los jugadores tiraban palos en lugar de dados. Senet fue fotografiado en un fresco encontrado en la tumba de Merknera (3300-2700 a.C.).

Mehen (“el juego de la serpiente”)

Egyptian Game Menet También del Egipto predinástico es un juego llamado Mehen. La primera evidencia del juego Mehen es tan antigua como el año 3.000 a.C. Fue muy popular durante el Antiguo Reino y permaneció en uso popular a lo largo de muchas dinastías. Mehen fue jugado en un tablero que a primera vista parece una concha de caracol, pero que en realidad representa una serpiente. Las piezas de juego más detalladas tenían forma de león. El conjunto de piezas incluía de tres a seis bits de juego y unas cuantas canicas pequeñas.

Serpientes y Escaleras (200 a.C.): Un juego indio del bien y del mal

Serpientes y Escaleras se originó en la India como un juego basado en la moral, donde la progresión en el tablero era enseñar a los niños sobre el bien y el mal, subiendo escaleras que representaban el bien y deslizándose por serpientes que representaban el mal.

El primer torneo de ajedrez

Como parte de la historia de los juegos de mesa, se tiene que el primer **torneo internacional de ajedrez** se dio en Londres, en el año 1851. La mayoría de los juegos de mesa nuevos se introdujeron durante los siglos XIX y XX.

El ajedrez es un juego de mucha estrategia jugado por dos personas, cada uno con 16 piezas que pueden realizar diferentes tipos de movimientos, dependiendo la pieza. Su objetivo es capturar al Rey del contrincante.

Este juego tiene su origen en Persia y en la India hace unos cuatro mil años. Antiguamente era llamado **Chaturanga**, un juego de cuatro jugadores que se jugaba con dados. Las piezas eran caballos, elefantes, carros y soldados de infantería tallados en miniatura.

El ajedrez que conocemos para la fecha, tiene unos dos mil años. Los persas y los árabes lo llamaron el juego **Shatranj**. Un dato importante, el ajedrez y las cartas llegaron a Norteamérica por Cristóbal Colón.

Otros de los populares es **el Ludo**, un juego originalmente indio, que llegó a Gran Bretaña en el año 1880. Asimismo, para el año 1882, se introdujo las serpientes y escaleras. Para el año 1895, el juego llamado la barrera.

El juego de **Serpientes y escaleras**, es un juego de mesa de carreras donde el token de un jugador, sigue una pista de principio a fin. Es uno de los primeros y más populares juegos de mesa.

Para el año 1935, se comercializó el **Monopoly** uno de los pocos que ha logrado mantenerse en el mercado durante décadas. Seguido a él **Cluedo** y **trivial pursuit**, el primero de ellos en el año 1949 y el otro en 1982. Para el siglo XX, se volvieron populares los juegos chinos como Mah Jong y Go.

Trivial pursuit, inventado por Scott Abbott y Chris Haney, es un juego de mesa que consiste en responder preguntas de estilo trivial, mientras te mueves por un tablero de juego.

Con la innovación de Internet, muchos de los juegos de mesa han evolucionado, juegos como **Scrabble**, monopoly, y muchos más se encuentran disponibles en línea., así que no hay excusas para que te diviertas.

País: Colombia		Departamento: Antioquia	Municipio: Venecia
Institución Educativa: San José de Venecia		Nombre del docente: Mauricio Alberto Gaviria Cardona	
Nombre: Estrategia de apoyo para los procesos de aprendizaje en casa, atendiendo a las recomendaciones del MEN en la prevención y contención del COVID 19			
Grado o Nivel	Área o Asignatura	Tema	Duración
8	Educación física	Deporte y predeportivos, el cuerpo humano y movimiento	2 horas
Criterios de desempeño			
Comprende la importancia del juego para el desarrollo humano			
Actividades			
Lectura Taller Juegos didácticos			
Metodología			
Trabajo en casa con la compañía de su familia.			
Evaluación	Sustentación y evaluación escrita		
Webgrafía y/o Bibliografía	Guía educación física Hipólito Camacho Coi		

Las cualidades motrices de un deportista son por lo general superiores a las de un sujeto de vida sedentaria, debido a que sus sistemas están más desarrollados y

funcionan mejor a causa del ejercicio metódico. Las diferencias aumentan cuando el deportista se encuentra en óptima condición. Es así como el tipo de ejercicio que se realiza, depende de los objetivos con que se ejecuta el entrenamiento según el deporte que se practique. Es importante destacar que para obtener un efecto máximo del mismo, el individuo se debe someter al máximo esfuerzo. Así, por ejemplo, cuando se busca incrementar la capacidad del sistema transportador de oxígeno, como en el caso del entrenamiento de resistencia se debe llevar un método que exija al máximo de sus capacidades.

1. La frase del ejercicio metódico puede sustituirse por:
A. correcta alimentación B. entrenamiento C. condición física D. deporte específico

2. Cuando en el texto habla del sistema transportador de oxígeno hace referencia al:
A. Sistema respiratorio B. Sistema circulatorio C. Sistema óseo D. Sistema muscular

3. En la oración: "el tipo de ejercicio que se realice está en dependencia de los objetivos con el entrenamiento y el deporte que se practique" quiere dar a entender que:
A. Hay que fortalecer todas las capacidades físicas.
B. Hay que dosificar el entrenamiento.
C. Hay que fortalecer la capacidad física del deporte que se practique.
D. Hay que aumentar el entrenamiento según el deporte que se practique.

4. Los balones de fútbol y de baloncesto de una escuela deportiva suman 40 en total. Se sabe que hay 2 balones de baloncesto por cada 3 balones de fútbol. ¿Cuántos hay de cada uno?
A. 5 de baloncesto y 35 de fútbol B. 16 de baloncesto y 24 de fútbol
C. 24 de baloncesto y 16 de fútbol D. 80 de baloncesto y 120 de fútbol

5. "El corredor de largas distancias requiere más capacidad para afrontar el agotamiento durante un prolongado trabajo a pesar de las emociones negativas que surgen" (KINESIS, 1999), siendo la actividad deportiva que exige más énfasis en unas cualidades volitivas (personalidad y carácter) que en otras. Del el texto anterior, identifique ¿cuáles serían esas cualidades?
A. Obligación a acostumbrarse.
B. Amor y gusto por el deporte.
C. Constancia y compromiso.
D. Voluntad y tenacidad

6. Los jóvenes de talento y los deportistas de alto rendimiento, tratan de ganar o lograr metas a máximo nivel, entrenando mucho de modo sistémico y responsable. Ellos requieren de mucho esfuerzo, tiempo, sacrificio y manejo de principios y valores. El factor que no pertenece al grupo de principios y valores es:

- A. manejo del estrés. B. respeto a sus oponentes.
 C. trabajo en equipo. D. apoyo al juego limpio.

7. La siguiente definición: “ejecución de cargas físicas capaces de provocar una adaptación y transformación funcional y morfológica del organismo; permitiendo un incremento en la capacidad física de trabajo”. Hace referencia a:

- a. Deporte competitivo b. Trabajo físico c. Capacidad física d. Entrenamiento

8. Para obtener un efecto máximo de entrenamiento un deportista se debe someter a:

- A. Varios años de entrenamiento B. Máximos esfuerzos C. Entrenamientos D. Fuertes ejercicios

País: Colombia		Departamento: Antioquia		Municipio: Venecia	
Institución Educativa: San José de Venecia			Nombre del docente: Mauricio Alberto Gaviria Cardona		
Nombre: Estrategia de apoyo para los procesos de aprendizaje en casa, atendiendo a las recomendaciones del MEN en la prevención y contención del COVID 19					
Grado o Nivel	Área o Asignatura	Tema		Duración	
7	Educación física	Deporte y predeportivos, el cuerpo humano y movimiento		2 horas	
Criterios de desempeño					
Comprende la importancia del juego para el desarrollo humano					
Actividades					
Lectura					
Taller					

Juegos didácticos	
Metodología	
Trabajo en casa con la compañía de su familia.	
Evaluación	Sustentación y evaluación escrita
Webgrafía y/o Bibliografía	Guía educación física Hipólito Camacho Coi

Sopa de letras - Deportes de verano

A ver si puedes encontrar las palabras ocultas.

G H Y X W X H B N E O E D O R R
L O E X C U R S I Ó N H Y V R V
N C Y W T E N I S K W W K I N S
W K Z O B W Z U A V F A N W Ó P
A E F L I N A T A C I Ó N L I E
C Y B Á D M I N T O N B U I C S
E I G V H L D L J G N I P M A C
S L C X L I A O I C P L K O T A
W O L L R O G C R O L M E N I G
G B M D I G B O R A Q C W P U E
O T X L I S Q S B O U G E N Q S
M Ú H N C U M T I B S O T W E O
E F G W E T F O O É S S L V H T
R S G T G O S T W L B M E O N L
S V M P S S F L O G H K O X P A
X O M S I Ü G A R I P L Q U F S

BÁDMINTON
BÉISBOL
BUCEO
CAMPING
CICLISMO
CROQUET
EQUITACIÓN
EXCURSIÓN
FÚTBOL
GOLF
HOCKEY
JOGGING
LACROSSE
NATACIÓN
PESCA
PIRAGÜISMO
POLO
REMO
RODEO
SALTOS
SOFTBALL
TENIS

EL CALENTAMIENTO

1).- DEFINICIÓN:

El calentamiento es lo primero que hacen los deportistas antes de entrenar consiste en realizar una serie de movimientos para preparar los músculos. El calentamiento es la parte inicial de una actividad física en donde se empieza a poner en juego de forma lenta y progresiva todos los órganos, músculos y articulaciones para prepararnos para la tarea principal.

2).- PARA QUE SIRVE:

- Para evitar lesiones.
- Para poner en funcionamiento toda la sangre.
- Para calentar el cuerpo.
- Para preparar los músculo.
- Elevar la temperatura corporal.

3).- CLASES:

- GENERAL: Aquel que sirve para preparar nuestro cuerpo sea cual sea la parte principal del ejercicio, donde no se suele emplear material.

-TECNICO-ESPECIFICO: Es el calentamiento que esta relacionada con la parte principal de la actividad y solo sirve para esa actividad. Se suelen utilizar objetos y materiales.

4).- PARTES:

MOVIMIENTOS ARTICULARES

Articulación: Es un sitio donde se juntan dos huesos.

- Tobillos: Girar tobillos hacia los dos lados flexiones, extensiones y torsiones.
- Rodillas: Pegar hacia atrás como si quisiéramos pegarnos en el culo.
- Caderas: Levantar las rodillas hacia la cadera sin mover ni inclinar el tronco.
- Hombros: Mover los brazos en forma de aspas hacia delante y hacia atrás.

-Codos: Estiramos los brazos hacia atrás, moverlos hacia delante y flexionar como si nos diéramos un abrazo a nosotros mismos.

-Muñecas: Girar las muñecas de la misma manera que los tobillos mientras ejercitamos los dedos de las manos.

-Cuello: El cuello hay que moverlo: derecha, izquierda, abajo a tope y arriba un poco y de derecha a izquierda suavemente por debajo y viceversa.

5).- CARRERA CONTINUA:

Debe ser una carrera suave, siempre al mismo ritmo para no acelerar demasiado el corazón y siempre sin pararse. Durante cuatro minutos y sin cambios de velocidad.

Para que sirve: Sirve para que poner en funcionamiento toda la sangre de nuestro cuerpo.

6).- ESTIRAMIENTOS:

- Definición: El estiramiento nos sirve para que no se nos fracture ningún músculo ni hueso.

- Cuadriceps: Separamos los pies uno detrás de otro, tronco recto y bajamos suavemente hasta que nos tire el músculo y en ese momento aguantamos unos 10 segundos y después relajamos.

- Dorsales: Cogemos nuestras manos por detrás de la espalda y estiramos hacia atrás, hinchamos los pulmones sacando pecho durante 10 segundos después relajamos y lo volvemos a hacer varias veces.

- Pectorales: Brazos en cruz sobre el pecho apretamos y relajamos repitiéndolo varias veces también durante 10 segundos.

- Hombros: Levantamos un brazo, doblamos el codo por detrás apoyándolo en la nuca, cogemos el codo y estiramos ligeramente hacia el hombro contrario y viceversa.

- Bíceps femoral: Levantamos una pierna y la apoyamos en el lugar donde la altura de la misma estire el músculo lo suficiente como para que nos estire un poco el músculo.

7).- Ejercicios cardiovasculares y musculares:

a).- Definición de ejercicios cardiovasculares: Es un ejercicio que sirve para aumentar el ritmo cardiaco.

b).- Definición de ejercicios musculares: Es un ejercicio en el que se trabajan los músculos y no aumenta el ritmo cardiaco.

Solo se realizan si las pulsaciones del corazón no han aumentado lo suficiente como para poner en funcionamiento toda la sangre que tenemos almacenada para poder continuar con el ejercicio principal.

CARDIOVASCULARES	MUSCULARES
1 ^a C 2 ^a M 3 ^a C 4 ^a M 5 ^a C	

1^a Dar 30 saltitos con los pies juntos y hacia los lados.

2^a Hacer 6 flexiones.

3^a Dar 30 saltitos abriendo los pies de derecha a izquierda.

4^a Hacer 6 abdominales.

5^a Dar 30 saltos abriendo los pies de delante hacia atrás.

EL Z.A.C.

Zona de actividad cardiaca.

Zonas de pulsaciones:

Corazón: es un lugar muy fácil pero si no has subido mucho el ritmo cardiaco es difícil de tomar pulsaciones.

-en la muñeca también es muy sencillo pero puedes confundirte al contar las pulsaciones con el dedo pulgar porque tiene sus propias pulsaciones.

Cuello: es la más fácil pues como pasan las venas importantes son muy fáciles coger las pulsaciones del corazón.

PULSACIONES: de 80 p a 134 pulsaciones en más o menos la cantidad que se tiene cuando estas en reposo.

De 134 a 180 pulsaciones es cuando se está realizando un esfuerzo físico.

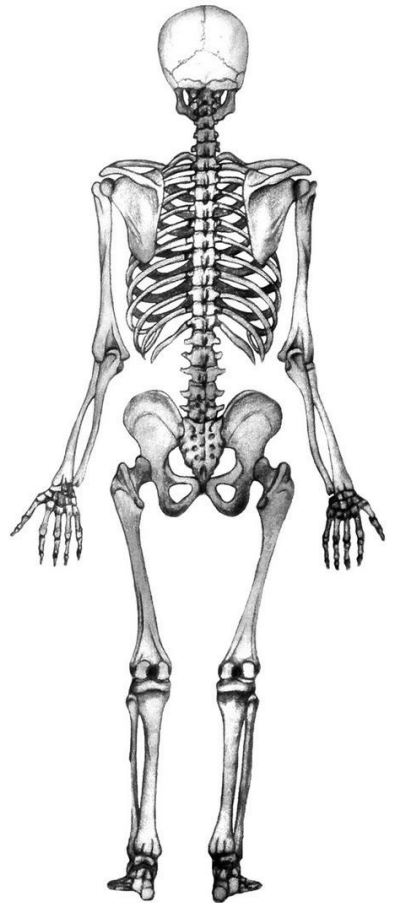
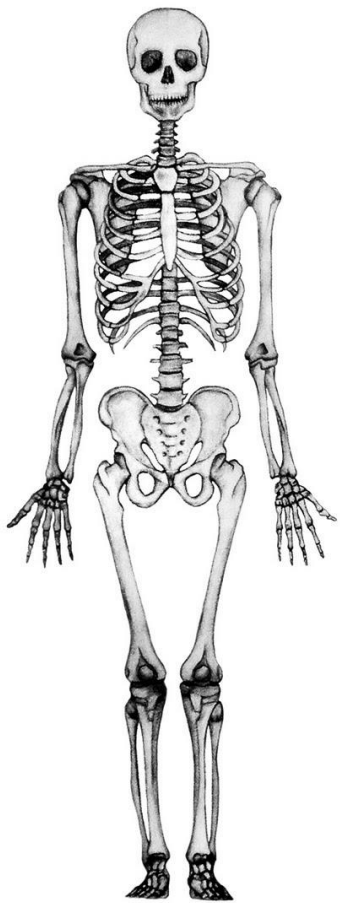
De 180 a 206 pulsaciones es cuando se debería parar pues es zona de peligro.

ICMP: índice Cardiaco Máximo Personal.

220 pulsaciones - tu edad = ICMP

País: Colombia		Departamento: Antioquia	Municipio: Venecia
Institución Educativa: San José de Venecia		Nombre del docente: Mauricio Alberto Gaviria Cardona	
Nombre: Estrategia de apoyo para los procesos de aprendizaje en casa, atendiendo a las recomendaciones del MEN en la prevención y contención del COVID 19			
Grado o Nivel	Área o Asignatura	Tema	Duración
8	Educación física	Deporte y predeportivos, el cuerpo humano y movimiento	2 horas
Criterios de desempeño			
Comprende la importancia del juego para el desarrollo humano			
Actividades			
Lectura Taller Juegos didácticos			
Metodología			
Trabajo en casa con la compañía de su familia.			
Evaluación	Sustentación y evaluación escrita		
Webgrafía y/o Bibliografía	Guía educación física Hipólito Camacho Coi		

ESQUELETO HUMANO



10. Según la gráfica y lo visto en clase, el hueso mas grande del cuerpo humano es *

- A. La Cadera
- B. El Femur

• C. La Tibia

• D. El Radio

Esta pregunta es obligatoria.

11. El cuerpo humano esta conformado por: *

• A. Musculos, huesos, y raices

• B. Musculos, Huesos, articulaciones y tendones

• C. Musculos, Articulaciones y sistemas

• D. Musculos, fosas, dedos

Esta pregunta es obligatoria.

12. En el calentamiento una de las partes es el estiramiento, este ejercicio se le realiza a que partes del cuerpo: *

• A. las articulaciones

• B. Los huesos

• C. Los musculos

• D. Los tendones

Esta pregunta es obligatoria.

13. Los huesos del brazo reciben el nombre de: *

• A. Radio y femur

• B. Radio y cubito

• C. Cubito y femur

• D. Femur y humero

Esta pregunta es obligatorio

Espero de ustedes queridos estudiantes el mejor de los compromisos y que podamos realizar una excelente labor en esta temporada de crisis con cariño

Mauricio Gaviria.