

EXPOSICIONES POR GRUPOS 11°

Con la exposición se asignarán las siguientes notas:

1. Actas de reunión
2. Trabajo escrito
3. Exposición
4. Actividad práctica relacionada con el tema
5. Coevaluación

ACTAS DE REUNIÓN – Nota grupal

Se diligencian y se entregan al finalizar cada clase.

TRABAJO ESCRITO – Nota grupal

Deben entregar un trabajo escrito el día de la exposición.

El trabajo escrito debe entregarse en Word, Arial 12, Alineación justificada (títulos centrados), espaciado 1.5. **Utilizar la plantilla de trabajo escrito (página del docente).**

El trabajo escrito debe contener los siguientes aspectos. Están descrito en la plantilla

1. Portada
2. Tabla de contenido
3. Introducción
4. Desarrollo
5. Conclusiones
6. Bibliografía - cybergrafía

EXPOSICIÓN: Duración 15 - 20min – Nota Individual

La exposición tendrá los siguientes parámetros:

1. Participación (exposición) de todos los integrantes
2. Contenido – dominio y apropiación del tema
3. Comprensión del contenido e información clara y precisa.
4. Vocabulario
5. Apoyo didáctico. (diapositivas, vídeos, objetos, imágenes, ejemplos, ejercicios, etc).

ACTIVIDAD PRÁCTICA: Duración mínima 15min – Nota grupal

La actividad práctica, deben ser ejercicios o juegos direccionados a complementar el tema explicado. Los materiales deben ser solicitados con anticipación.

COEVALUACIÓN

La coevaluación se realizará a través de un formato, donde cada equipo asignará una nota al grupo expositor y se promediará la nota de coevaluación. **Nota grupal.**

Este espacio debe aprovecharse para establecer acuerdos entorno a la exposición. Teniendo en cuenta la información de los documentos

EQUIPOS DE EXPOSICIÓN 11º1

- **EQUIPO 1 ():** Qué es, funciones, clasificación y composición del sistema óseo - S.O
- **EQUIPO 2 ():** Adaptaciones del S.O frente a la actividad física – Enfermedades óseas y tratamiento con el ejercicio.
- **EQUIPO 3 ():** Beneficios y riesgos de la actividad física para el S.O - Articulaciones
- **EQUIPO 4 ():** Lesiones óseas: tratamiento, síntomas y prevención
- **EQUIPO 5 ():** Huesos principales de los miembros superiores e inferiores – articulaciones, tipos de articulaciones y cómo debe ser su fortalecimiento con el ejercicio
- **EQUIPO 6 ():** Ejercicios que ayudan a mejorar y fortalecer el S.O (nombre del ejercicio, descripción, cómo se realizan, frecuencia de ejecución, demostración con imágenes - vídeos).

REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS: PUEDEN CONSULTAR OTROS REFERENTES

Sistema Óseo

<https://www.uv.mx/personal/cblazquez/files/2012/01/Sistema-Oseo.pdf>

El sistema óseo: funciones y clasificación de los huesos

<https://www.ilerna.es/blog/aprende-con-ilerna-online/sanidad/el-sistema-oseo-funciones-y-clasificacion-de-los-huesos/>

Fracturas óseas, tipos, cuidados y tratamiento

<https://www.fisioterapia-online.com/infografias/fracturas-oseas-tipos-cuidados-y-tratamiento>

Qué es el sistema óseo y las partes por las que está conformado. Además, sus diversas funciones y posibles enfermedades

<https://concepto.de/sistema-oseo/#ixzz6rlgqJXtA>

El ejercicio físico, un aliado de los huesos

<https://www.lechepuleva.es/huesos-fuertes/beneficios-ejercicio#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20provoca%20la,alcanza%20la%20m%C3%A1xima%20densidad%20%C3%B3sea.>

Tipos de lesiones deportivas

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/ejercicio-deporte/consejos-actividad-fisica/tipos-lesiones-deportivas.html>

Haga ejercicio para tener huesos sanos

<https://www.bones.nih.gov/health-info/bone/espanol/salud-hueso/bone-exercise-espanol>

El Ejercicio Aporta Beneficios Óseos que Perduran

<https://salud.nih.gov/articulo/el-ejercicio-aporta-beneficios-oseos-que-perduran/>

Lesiones óseas: tipos, causas y tratamientos

<https://camde.es/lesiones-oseas-tipos-causas-tratamientos/>

Lesiones de huesos

<http://www.icarito.cl/2009/12/21-5934-9-lesiones-de-huesos.shtml/>

7 ventajas de ejercitar tus huesos y darles fuerza

<https://amedweb.com/7-ventajas-ejercitar-tus-huesos-darles-fuerza/>

Adaptaciones como resultado de la actividad física

<http://agrega.juntadeandalucia.es/repositorio/17042017/59/es-an-2017041712-9120825/2-adaptaciones-como-resultado-de-la-actividad-fisica.html#:~:text=Las%20adaptaciones%20del%20sistema%20locomotor%20como%20consecuencia%20de%20la%20realizaci%C3%B3n,que%20no%20realiza%20actividad%20f%C3%ADsica.&text=El%20hueso%20posee%20propiedades%20estructurales%20y%20mec%C3%A1nicas%20%C3%BAnicas.>

Modificaciones adaptativas en el sistema locomotor

<https://www.efdeportes.com/efd180/modificaciones-adaptativas-en-el-sistema-locomotor.htm>

Adaptaciones esqueléticas al entrenamiento de fuerza

<https://g-se.com/adaptaciones-esqueleticas-al-entrenamiento-de-fuerza-bp-q57cfb26d3b942#:~:text=El%20ejercicio%20f%C3%ADsico%20produce%20fuerzas,%2C%20de%20compresi%C3%B3n%2C%20de%20torsi%C3%B3n.>

Adaptaciones óseas con el ejercicio físico (1ª PARTE)

<http://www.ricardosanzorus.com/2017/02/adaptaciones-oseas-con-el-ejercicio.html>

Ejercicio y hueso: Revisión bibliográfica

<https://www.elsevier.es/es-revista-reemo-70-articulo-ejercicio-hueso-revision-bibliografica-13019722>

Mantenga los huesos sanos toda la vida: Información básica de salud para usted y su familia

<https://www.bones.nih.gov/health-info/bone/espanol/salud-hueso/bone-health-for-life-espanol>

El riesgo de hacer mucho ejercicio

https://www.bbc.com/mundo/ciencia_tecnologia/2009/11/091130_ejercicio_artritis_men

La falta de ejercicio físico es uno de los factores de riesgo para el desarrollo de la osteoporosis, según expertos

<https://www.europapress.es/ciencia/laboratorio/noticia-falta-ejercicio-fisico-factores-riesgo-desarrollo-osteoporosis-expertos-20051020143104.html>

Tratamiento de fracturas de huesos - Serie—Procedimiento

https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_presentations/100077_2.htm#:~:text=Las%20tres%20opciones%20principales%20para,quir%C3%BArgica%20para%20reparar%20la%20fractura.

VÍDEOS:

- El aparato locomotor

<https://www.youtube.com/watch?v=pi2r3lGv9pg>

- Cuerpo Humano al Límite La Fuerza [Parte 1]

<https://www.youtube.com/watch?v=byXfBDwceBo>

- Beneficios del Ejercicio Físico (Ejercicios Físicos)

<https://www.youtube.com/watch?v=N-Vmcczlx5M>

La práctica de ejercicio físico diario reduce considerablemente el riesgo de enfermedad cardiovascular

<https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/1066-la-practica-de-ejercicio-fisico-diario-reduce-considerablemente-el-riesgo-de-enfermedad-cardiovascular.html>

Actividad física y prevención cardiovascular

<https://scc.org.co/wp-content/uploads/2018/02/Actividad-F%C3%ADsica-y-Prevenci%C3%B3n-Cardiovascular-ACMI-2013-John-Duperly.pdf>

Practicar ejercicio puede evitar y mitigar enfermedades cardiovasculares

<https://www.infosalus.com/asistencia/noticia-practicar-ejercicio-puede-evitar-mitigar-enfermedades-cardiovasculares-20150316114921.html>

La actividad física y el corazón

<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon#:~:text=Los%20cuatro%20tipos%20principales%20de,al%20coraz%C3%B3n%20y%20los%20pulmones.>

Posibles riesgos de la actividad física

<https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/conceptos-generales/3155-posibles-riesgos-de-la-actividad-fisica.html#:~:text=El%20ejercicio%20f%C3%ADsico%20de%20moderada,aumentan%20los%20est%C3%ADmulos%20nerviosos%20y>

¿Qué es la actividad física? - La actividad física y el corazón - Tipos de actividad física- La actividad física y el corazón - Beneficios de la actividad física- La actividad física y el corazón - Riesgos de la actividad física- La actividad física y el corazón - Recomendaciones respecto a la actividad física

<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon#:~:text=Los%20cuatro%20tipos%20principales%20de,al%20coraz%C3%B3n%20y%20los%20pulmones.>

Frecuencia cardiaca

[https://www.goredforwomen.org/es/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure/all-about-heart-rate-pulse#:~:text=La%20frecuencia%20card%C3%ADaca%20en%20reposo,100%20\(latidos%20por%20minuto\).](https://www.goredforwomen.org/es/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure/all-about-heart-rate-pulse#:~:text=La%20frecuencia%20card%C3%ADaca%20en%20reposo,100%20(latidos%20por%20minuto).)
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003399.htm>
<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/frecuencia-cardiaca>

Enfermedades cardiovasculares y actividad física: Recomendaciones para la Atención Primaria de Salud en Cuba

<http://www.revcorsalud.sld.cu/index.php/cors/article/view/133/318>

Prevención de enfermedades cardiovasculares. El ejercicio físico

https://educacion.sac.org.ar/pluginfile.php/2394/mod_page/content/2/prosac-6-5.pdf

VÍDEOS

- El Cuerpo Humano Aparato circulatorio

<https://www.youtube.com/watch?v=7CWo5fd8nm4>

- El corazón humano

<https://www.youtube.com/watch?v=W2mik2uGZhQ>

- El Sistema Circulatorio. Actividad física y Alimentación

<https://www.youtube.com/watch?v=LjUZNI1xn3I>