



GIMNASIO SABIO CALDAS (IED)
Nuestra escuela: una opción para la vida
PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL

Código	PENP - 01
Versión	001
Fecha	18/03/2020
Proceso	Gestión Académica

Docente	Nelson Alejandro González	Grado	Cuarto
Asignatura	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	18 de Marzo de 2020	Fecha de entrega	27 de Marzo de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
Tema	Actividad física y salud para la vida.		

Contextualización

La actividad física debe formar parte de la vida del niño

Es muy recomendable que los niños realicen actividad física de forma habitual y que esta forme parte de su estilo de vida para disminuir el sedentarismo. Un estilo de vida físicamente activo en la infancia es una buena forma de prevención de ciertas enfermedades crónicas muy frecuentes en la edad adulta, como la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardio vasculares, la diabetes, el cáncer, los problemas músculo-esqueléticos y los problemas de salud mental. Por otro lado, también se sabe que el sedentarismo es un factor de riesgo para estas mismas enfermedades, así que la actividad física regular y la disminución del sedentarismo son un pilar importante para la salud en la infancia.

Los hábitos saludables que se inician durante la infancia son más fáciles de mantener en la edad adulta. Para que la actividad física sea saludable, es importante que sea regular; es decir, que forme parte de la actividad diaria. La actividad física realizada de forma esporádica no alcanza los beneficios en salud que se obtienen con una actividad física regular, pero de una forma u otra, cualquier tipo y cantidad de actividad física ayuda a combatir el sedentarismo.

Descripción de la actividad sugerida

1. Realiza la lectura respectiva "La actividad física debe formar parte de la vida del niño", da un breve análisis de la lectura.
2. Como influye el sistema circulatorio en el sedentarismo. Para esto apóyate del siguiente video. <https://www.youtube.com/watch?v=ZzATGDMNKYw> y escribe 5 efectos del sedentarismo sobre la salud.
3. Realiza la gráfica del sistema respiratorio con las partes que lo conforman

Web gráfica/material fotocopiado (Anexo)

www.kinesis.com.co
editorial@kinesis.com.co
<https://www.youtube.com/watch?v=ZzATGDMNKYw>

Criterios de Evaluación

1. Entregar en hojas blancas el sistema circulatorio con sus partes.
2. Interiorizar los beneficios del sedentarismo y que deportes aportan para evitar lo expuesto en la lectura.

*Opcional

*Tipo de letra Tahoma 11, interlineado 1.0, tamaño carta, margen estrecho, extensión de la actividad máx. 2 páginas, utilizar 2 links o herramienta tecnológica.