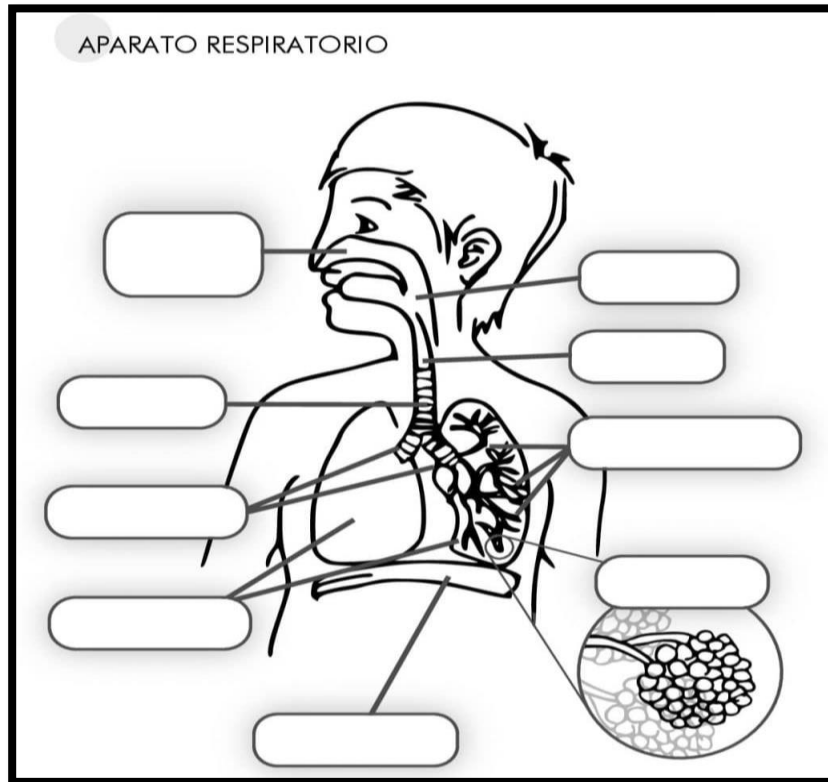


	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	Educación Física: Mónica Agudelo, Nelson González, Andrey Garzón		GRADO	Segundo
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico Contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	15 de Febrero del 2021	Fecha de entrega	19 de Febrero de 2021	
Tiempo de ejecución de la actividad		2 horas		
TEMA	ESQUEMA CORPORAL: control respiratorio CAPACIDADES FÍSICAS Resistencia			
Contextualización				
Control respiratorio Se compone de dos actos distintos: la inspiración, que consiste en la entrada de aire en los pulmones, y la espiración que permite la salida del aire contenido en ellos después del intercambio gaseoso producido a nivel alveolar. Los pulmones son los órganos que se ocupan del intercambio gaseoso, y más concretamente como dijimos a través de los alvéolos. El camino del aire desde el medio ambiente hasta los alvéolos se inicia con la inspiración del mismo a través de las vías nasales y la cavidad bucal (vías aéreas superiores), continuando por la tráquea, la cual se divide en dos bronquios, los cuales suponen los conductos que se introducen en cada pulmón. Los bronquios se ramifican dentro de los pulmones en los bronquiolos los cuales acabarán por ramificarse en los alvéolos pulmonares, lugar donde se realiza el intercambio gaseoso.				
Descripción de la actividad sugerida				
Esta semana realizaremos ejercicios de resistencia logrando controlar nuestra respiración adecuadamente en la práctica deportiva. - Según el video que observamos ubica las partes del sistema respiratorio y escribe su importancia en la práctica deportiva. - Consultar qué es el trabajo en equipo en el deporte, lo puedes realizar por medio de un dibujo				



Material a utilizar: soga,

Actividad:

1. Calentamiento general.
2. Trote continuo por 15 minutos, con cambios de ritmo y manejo de respiración.
3. Ejercicios de soga.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

https://www.youtube.com/watch?v=Wq_bPoRTn7I&t=56s

<https://www.google.com/search?q=dibujo+del+sistema+respiratorio>

Criterios de Evaluación

Reconoce el sistema respiratorio en la ejecución de las actividades físicas.

Entrega evidencia fotográfica y/o video del realizado en clase.