

	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	Tercero
----------------	---	--------------	---------

ASIGNATURA	Educación Física
-------------------	------------------

Correo electrónico Contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co
------------------------------------	--

Fecha de envío	24 de mayo del 2021	Fecha de entrega	28 de mayo de 2021
-----------------------	---------------------	-------------------------	--------------------

Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas
--	---------

TEMA	ESQUEMA CORPORAL Sistema cardio –respiratorio (funciones de las arterias y venas).
-------------	---

Contextualización

El **sistema cardio respiratorio** es uno de los más importantes debido a que tiene diferentes funciones básicas para el organismo como son: la de hacer llegar el oxígeno a la sangre mediante los pulmones, eliminar el dióxido de carbono, tener una correcta circulación entre otros aspectos vitales para el organismo.

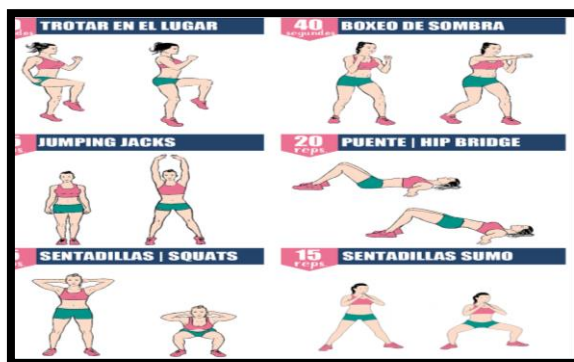
Descripción de la actividad sugerida

En esta sección observaremos la importancia de verificar nuestras pulsaciones y en donde las podemos medir.

Observa el video y dibuja el corazón y toma tu pulsación en reposo y en actividad física
<https://www.youtube.com/watch?v=hBI6yk0DXUA>

Material de clase: material solicitado por el docente.

1. Realización de calentamiento general.
2. La asesoría virtual irá dirigida a atletismo resistencia por lo tanto realizaremos una secuencia de ejercicios que nos permitan realizar la medición de nuestras pulsaciones.
3. Realiza esta rutina de ejercicios, 3 series de 15 repeticiones con descanso de 1 minuto.



Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.heon.com.co/index.php/news/item/151-sistema-cardio-respiratorio-saludable#:~:text=El%20sistema%20cardio%20respiratorio%20es,aspectos%20vitales%20para%20el%20organismo>.
<https://www.youtube.com/watch?v=hBI6yk0DXUA>

Criterios de Evaluación

Reconoce cómo tomar sus pulsaciones en reposo y en actividad física.
Enviar evidencia fotográfica y/o video cortos a classroom.