

	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

DOCENTES	Edu. Física: Hugo Andrey Garzón, Nelson González, Mónica Agudelo	GRADO	Octavo
ASIGNATURA	Ed. física		
Correo electrónico de contacto	EDU. FISICA: correo: andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	31 de mayo	Fecha de entrega	4 de junio
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Ejercicios físicos repetitivos y sistema nervioso		
Contextualización			

¿Cómo funciona el sistema nervioso?

El funcionamiento básico del sistema nervioso depende en gran medida de unas células diminutas llamadas neuronas. El cerebro contiene miles de millones de esas células, que están especializadas en muchas funciones diferentes. Por ejemplo, las neuronas sensoriales envían información sensorial al cerebro desde los ojos, los oídos, la nariz, la lengua y la piel. Las neuronas motoras envían mensajes procedentes del cerebro al resto del cuerpo.

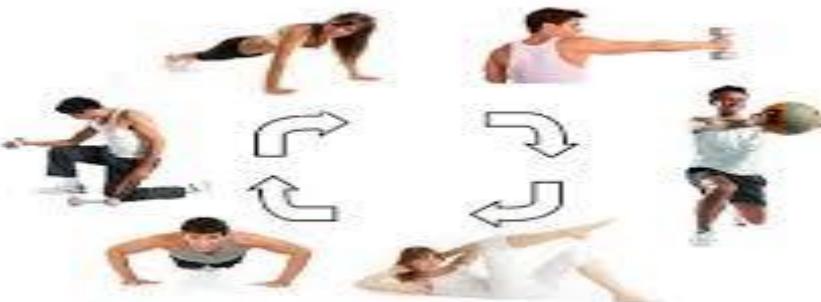
Todas las neuronas se envían información entre sí a través de un proceso electro-químico complejo, y establecen unas conexiones que afectan a la forma en que piensas, aprendes, te mueves y te comportas.

El movimiento. Distintas partes del telencéfalo se encargan de mover distintas partes de cuerpo. El lado izquierdo del cerebro controla los movimientos del lado derecho del cuerpo, y el lado derecho del cerebro controla los movimientos del lado izquierdo del cuerpo. Cuando aprietas el acelerador con el pie derecho, es el hemisferio cerebral izquierdo el que envía el mensaje que te permite hacer ese movimiento.

Funciones corporales básicas. Una parte del sistema nervioso periférico llamada sistema nervioso autónomo es la que controla muchos de los procesos corporales en los que casi nunca necesitas pensar, como la respiración, la digestión, la transpiración (o sudoración) y el temblar. El sistema nervioso autónomo está compuesto por dos partes: el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático.

Descripción de la actividad sugerida

1. Observar el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=DGPDfB8Q0K8>
2. Calentamiento con circuito soga y trote
3. Observa la siguiente imagen y realiza el circuito físico con el respectivo orden:



4. Realizar rumba aeróbica con elementos.
5. Trabajo colchoneta estiramientos.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://kidshealth.org/es/teens/brain-nervous-system-esp.html>
<https://www.youtube.com/watch?v=DGPdfB8Q0K8>
<https://www.clikisalud.net/beneficios-del-entrenamiento-en-circuito/>

Criterios de Evaluación

Identifica la importancia de la actividad física en mejora del sistema nervioso
Ejecuta ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad y enviar evidencias fotográficas.