



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	Tercero
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico Contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	13 de Julio de 2020	Fecha de entrega	17 de Julio de 2020	
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas			
TEMA	Respuesta del sistema respiratorio al ejercicio			
Contextualización				
<p>Cuando haces ejercicio, tu cuerpo tiene una mayor necesidad de oxígeno. Los músculos que trabajan necesitan más oxígeno, así que tu corazón y sistema cardiovascular responden bombeando más sangre oxigenada a los músculos. Para absorber el oxígeno y deshacerse de los desechos, tu sistema respiratorio también debe hacer ajustes para satisfacer las demandas del cuerpo durante el ejercicio.</p> <p>Sistema pulmonar</p> <p>Tu sistema respiratorio se compone de tu nariz, boca, pulmones y vías respiratorias, que a su vez pueden descomponerse en las porciones conductoras y porciones respiratorias. Las porciones conductoras son las vías de entrada y salida del cuerpo y la porción respiratoria es donde ocurre el intercambio real de gases. La función primaria del sistema respiratorio es proporcionarle un método de intercambio de gases entre el aire que te rodea y tu cuerpo. Esencialmente esto significa que introduce oxígeno en nuestro cuerpo para producir energía y elimina el dióxido de carbono de nuestra sangre.</p>				
Descripción de la actividad sugerida				
<p>Según la contextualización realiza lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Dibujar el sistema respiratorio con todas sus partes.2. Hacer referencia de tres enfermedades que pueden darse en nuestro cuerpo en el sistema respiratorio y posibles soluciones en la actividad física.3. Realizar una rutina de calentamiento y estiramiento de cinco minutos para presentarla en la asesoría virtual de forma individual, no hay necesidad de escribirla.				
Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)				
https://deporteysalud.hola.com/vidadeportiva/20170103/como-influye-el-ejercicio-en-nuestro-sistema-respiratorio/				
Criterios de Evaluación				
<ol style="list-style-type: none">1. Reconoce enfermedades del sistema respiratorio.2. Reconoce cómo aporta el sistema respiratorio para tener una mejor calidad de vida.3. Heteroevaluación.4. Presentar evidencia fotográfica de las actividades realizadas.				