

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

<b>DOCENTE</b>	<b>5°A.</b> Andrey Garzón <b>5°B.</b> Nelson González		<b>GRADO</b>	Quinto
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física			
<b>Correo electrónico Contacto</b>	<b>5°A.</b> <a href="mailto:andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co">andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co</a> <b>5°B.</b> <a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a>			
<b>Fecha de envío</b>	27 de Julio de 2020	<b>Fecha de entrega</b>	31 de Julio 2020	
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas			
<b>TEMA</b>	Sistema aeróbico			
<b>Contextualización</b>				
<b>El oxígeno como parte fundamental del deporte</b>				
<p>Este sistema aeróbico permite que el ser humano pueda desarrollar funciones físicas de larga duración es decir que el oxígeno que se necesita para esta tarea está determinado para suplir necesidades de energía, que requiere el cuerpo, para que pueda llegar oxígeno a todas las partes que intervienen directamente en la actividad, cuando nos referimos a aeróbico hacemos referencia directa a la necesidad de oxígeno como parte fundamental de nuestro diario vivir, el oxígeno es parte vital para la existencia de nosotros, pero si empezamos a trabajar más de la cuenta, como por ejemplo, corriendo durante de 20 minutos el cuerpo necesita el manejo de oxígeno más de lo normal, este ejemplo podemos decir que es el sistema aeróbico, en la gran mayoría de deportes utiliza la parte aeróbica que es base para su desarrollo por tiempos determinados, los procesos de planificación en un plan de entrenamiento se basan en el consumo de oxígeno que el atleta requiere para poder tener un excelente desempeño</p>				
<b>Descripción de la actividad sugerida</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Describa y dibuje 10 deportes que utilicen el sistema aeróbico</li> <li>2. En las asesorías virtuales trabajaremos el sistema aeróbico, sus beneficios y su respectiva utilización.</li> </ol>				
<b>Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)</b>				
<a href="http://www.efdeportes.com">www.efdeportes.com</a>				
<b>Criterios de Evaluación</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Actitud de trabajo frente a las diferentes actividades propuestas. (heteroevaluación).</li> <li>2. El estudiante determinara las ventajas de entrenar el sistema aeróbico e identifica los deportes que lo utilizan</li> </ol>				