

	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	4°A. Hugo Andrey Garzón. 4° B. Nelson González		GRADO	Cuarto
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico	4°A. andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co			
Contacto	4°B. nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	26 de octubre de 2020		Fecha de entrega	30 de octubre de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad			2 horas	
TEMA	Capacidades coordinativas (fisiología del ejercicio)			

Contextualización

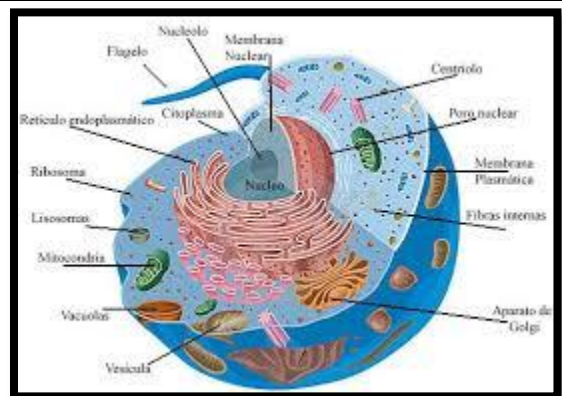
En el deporte como en la actividad física el funcionamiento del cuerpo es de vital importancia, porque la transformación que pasa en el interior es algo significativo, al realizar ejercicio nuestro cuerpo empieza a responder de forma positiva a las exigencias y a la vez el aporte de oxigenación de las células se nutre más rápidamente, teniendo en cuenta que la célula es la unidad funcional más importante de nuestro cuerpo y es ella la que nos da vida y nos proporciona reacción química interna, para que todos órganos internos funcionen en óptimas condiciones, nuestra células son las encargadas de la energía vital y es por esta razón, que al realizar ejercicio ese gran centro energético se conecta de forma positiva en todo lo relacionado en estructura y funcionamiento, la efectividad del movimiento en nuestro cuerpo se relaciona con actividad ya sea mental o física, y por tal razón la fisiología del cuerpo al hacer ejercicio toma una relevancia importante.

Si todos tuviéramos esta adaptación al deporte, la calidad de vida cambiaría significativamente y los índices de enfermedades cardíacas, de obesidad, respiratorias y problemas derivadas de exceso de azúcar en nuestro cuerpo variarían positivamente.

Descripción de la actividad sugerida

Teniendo en cuenta información anterior, esta semana trabajaremos de la siguiente manera:

1. Realizar una consulta, donde de respuesta a:
 - a. Qué pasa en nuestro cuerpo cuando realizamos ejercicio
 - b. Busca 1 deporte que consideres más apropiado para bajar de peso y ¿por qué?
 - c. Buscar 2 enfermedades que se relacionen con el sedentarismo y ¿por qué?
 - d. Observa la imagen, identifícala y en clase analizaremos la importancia de esta en la actividad física.



Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

https://www.google.com/search?q=la+celula+humana&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjLhqStsJTSAhUyp1kKHSTGDP4Q_AUoAXoECBgQAw&biw=1366&bih=625

Criterios de Evaluación

Desarrollar la consulta, con gráficas y sustentar lo investigado en la asesoría virtual.
 Enviar evidencia fotográfica y/o video corto.

