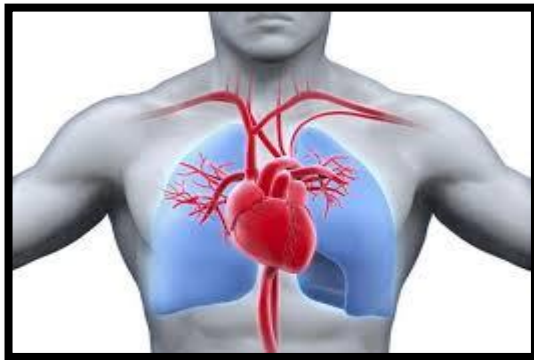


	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	5°A. Hugo Andrey Garzón. 5° B. Nelson González		GRADO	Quinto
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico	5°A. andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co			
Contacto	5°B. nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	26 de octubre 2020		Fecha de entrega	30 de octubre 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas			
TEMA	Capacidades coordinativas (El corazón en el deporte)			
Contextualización				
Nuestro corazón trabaja sin parar y es el encargado de suministrar sangre y oxígeno a todas las partes del cuerpo, este órgano que se encuentra ubicado en el lado izquierdo del cuerpo, tiene la capacidad de bombear sangre y a la vez oxigenarla con un trabajo sincronizado, para suplir todas las necesidades vitales de cada órgano del cuerpo, a la vez el corazón maneja la presión arterial y hace un equilibrio apropiado para establecer un adecuado suministro de sangre, por medio del sistema circulatorio, el cual esta articulado por arterias y venas que hacen las veces de avenidas y calles que recorren todo cuerpo y van supliendo suministros energéticos y hemoglobina que el oxígeno necesario, para que las células del cuerpo realicen reacciones químicas adecuadas y que actúan en el cuerpo como un trasformador eléctrico en plena operación. Cuando realizamos actividad física el sistema muscular y óseo sufren trasformaciones significativas, para dar respuesta adecuada a la exigencia energética requerida, nuestras fibras musculares necesitan del suficiente oxígeno para poder ejercitar los diferentes movimientos establecidos en cualquier deporte, la fuerza, la velocidad y la resistencia están determinadas por el suministro de sangre para ser efectivo su trabajo.				
Descripción de la actividad sugerida				
Según la lectura anterior, es importante aclarar: 1. Qué pasa con el corazón cuando realizamos ejercicio. 2. Describir cómo es el ciclo del corazón, cuando llena al cuerpo de oxígeno. 3. Qué enfermedades se generan a no hacer ejercicio. 4. Enviar evidencias de la asesoría virtual.				
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, presentar la respectiva guía, con gráficas y sustentar lo investigado en la asesoría virtual. Enviar evidencia fotográfica y/o video corto.				