

	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	Décimo
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		Fecha de entrega	
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Desarrollo de capacidades físicas , metabolismo		
Contextualización			
<p>Importancia del metabolismo en el ejercicio:</p> <p>El metabolismo es muy importante en el ejercicio porque es el responsable último de que podamos realizar dicho ejercicio. El tener un buen metabolismo es requisito indispensable para un buen aprovechamiento de nuestras capacidades en la realización de cualquier ejercicio físico.</p> <p>El metabolismo se refiere a todas aquellas sustancias que es necesario poseer o producir para la realización de un ejercicio, tales como las sustancias energéticas (ATP), sustancias producidas durante el ejercicio y que son parte de las reacciones metabólicas (fosfato de creatina, ácido láctico...) y otras sustancias como hormonas (Adrenalina, Noradrenalina...) o combustibles de reserva (glucógeno, azúcar sanguíneo, reservas de ácidos grasos).</p> <p>Debemos darnos cuenta de que todas las reacciones que a continuación detallamos no pueden entenderse así, como reacciones independientes (aunque es así como se estudian para poder diferenciarlas, clasificarlas y para un mejor entendimiento de las mismas) sino que todas las reacciones forman parte de un todo. Todas se dan al mismo tiempo o son provocadas unas por otras de modo que se forma una cadena cíclica que persigue un mismo fin, el mejor funcionamiento del organismo humano. Además, debemos comprender la importancia de las reacciones metabólicas en el ejercicio ya que sin ellas no podría producirse tal ejercicio (por ejemplo: sin ATP no hay movimiento del músculo esquelético...).</p> <p>Vamos a hacer un repaso a grosso modo de todo lo que ocurre en el organismo humano cuando realizamos un ejercicio. No vamos a especificar las variaciones que se producen en estas respuestas según aspectos más particulares del ejercicio como son temperatura ambiente, humedad del aire, ejercicio realizado en altura o en profundidad, edad o sexo del sujeto, etc, debido a que esos campos no corresponden a este trabajo y además podría elaborar un manual si tuviera que exponer todas estas variaciones. A pesar de ser un trabajo muy superficial me parecen suficientes los efectos al ejercicio que enumero en el mismo.</p>			
Descripción de la actividad sugerida			

1. Con tus palabras describen el funcionamiento del sistema digestivo.
2. Cual el proceso de producción de energía a través de los alimentos
- 3- Realiza calentamiento con elementos durante 10 min "uso de soga y balón"
- 4- Ejecutar movimientos repetitivos involucrando el fortalecimiento desde el desarrollo de sus capacidades físicas y deportivas con series y repeticiones, "accesoria virtual".
- 5- Explicar que es ergonomía y grafica una correcta postura al realizar un movimiento deportivo o laboral según tu línea Sena.
5. Realizar 10 ejercicios que involucren fortalecimiento postural teniendo como elemento un palo de escoba o una camiseta enrollada.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.efdeportes.com/efd27/metab.htm>
<https://es.wikipedia.org/wiki/Ergonom%C3%Ada>
www.portaleducativo.net > quinto-basico > Sistema-digest..

Criterios de Evaluación

Identificar el funcionamiento del sistema digestivo.
Ejecuta correctamente las técnicas de movimiento en el desarrollo de las actividades teniendo presente la buena ergonomía.
Ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad y enviar evidencias fotográficas.