

	<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>Educación Física:</b> Mónica Agudelo, Nelson González, Andrey Garzón		<b>GRADO</b>	Cuarto
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física			
<b>Correo electrónico Contacto</b>	<a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co">monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co">andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co</a>			
<b>Fecha de envío</b>	15 de Febrero del 2021	<b>Fecha de entrega</b>	19 de Febrero de 2021	
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas			
<b>TEMA</b>	Sistema circulatorio y acondicionamiento físico			
<b>Contextualización</b>				
<b>Sistema cardiorrespiratorio</b>				
<p>Es un sistema formado por los sistemas respiratorio y cardiovascular, que, trabajando independientemente con la función reguladora del sistema nervioso, captan y transportan el oxígeno necesario para la combustión de los alimentos ingeridos, para realizar la subsiguiente producción de energía en la forma de ATP, requerido para el funcionamiento corporal. El sistema respiratorio formado por la nariz, la boca, la garganta, la laringe, la tráquea los músculos pectorales, el diafragma, los pulmones que contienen pequeños conductos de aire (bronquios bronquiolos) y millones de espacios para el aire (alveolos) y un sistema de arterias, venas y vasos menores, realizando el movimiento del aire haciendo el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono entre el medio, los pulmones y la sangre, en tanto que el sistema cardiovascular, conformado por el corazón, las arterias, las venas, los capilares vasos linfáticos, es el encargado de transportar la sangre hasta las células corporales, proveyéndola del oxígeno, los alimentos y las hormonas necesarias para su funcionamiento a la vez que se encargan de la remoción de los desechos como el dióxido de carbono, fruto de su actividad.</p>				
<b>Descripción de la actividad sugerida</b>				
<p>1-Describir la función de los órganos del cuerpo que interviene en el transporte de oxígeno en el cuerpo humano.</p> <p>2-Describe qué respuesta cardiorrespiratoria tiene nuestro cuerpo cuando realizamos actividad física</p> <p>3-Dibuje las partes del sistema cardiorrespiratorio.</p> <p>4-Realizar rutina de 20 ejercicios aeróbicos, en donde cada ejercicio tendrá una duración de un minuto con recuperación de 30 segundos</p>				
<b>Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)</b>				
<a href="mailto:EDITORIAL@KINESIS.COM.CO">EDITORIAL@KINESIS.COM.CO</a> Actividad física y salud para la vida				
<b>Criterios de Evaluación</b>				
Presentar la guía con una calidad de trabajo excelente, y realizar la secuencia de ejercicios planteados en la asesoría virtual				