

	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	Educación Física: Mónica Agudelo, Nelson González, Andrey Garzón			GRADO	Quinto
ASIGNATURA		Educación Física			
Correo electrónico Contacto		nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	15 de Febrero del 2021		Fecha de entrega	19 de Febrero de 2021	
Tiempo de ejecución de la actividad			2 horas		
TEMA	Sistema nervioso y acondicionamiento físico				
Contextualización					
El sistema nervioso					
El sistema nervioso es junto con el sistema endocrino, el rector y coordinador de todas las actividades conscientes e inconscientes del organismo. Este sistema es el encargado de controlar las operaciones de los diferentes sistemas corporal, activando diversos mecanismos que de una u otra forma coordinan y regulan los diversos sistemas del cuerpo humano. Constituye el conglomerado de elementos que rigen todas nuestras funciones tanto las de la vida de relación (caminar, recordar etc.) como las vidas vegetativas (respiración, digestión, secreciones, etc.) La unidad funciona del tejido nervioso es la neurona, que se encuentra formada por una célula nerviosa con unas prolongaciones llamadas dendritas, entre las cuales se encuentran una más larga llamada neurita, que se reviste una capa de mielina (químicamente un fosfato graso) La neurita constituye la fibra que uniéndose con otras fibras análogas forma el nervio. Cuando una neurona forma parte de un nervio sensitivo, es el encargado de llevar al sistema nervioso central las impresiones recogidas en la periferia. En cambio, cuando forma parte de un nervio motor, se encarga de llevar los impulsos surgidos en el cerebro hasta la fibra muscular, para que esta responda bajo la forma de un determinado movimiento.					
Descripción de la actividad sugerida					
1-Describir cuál es la función del sistema nervioso central 2-Describir cuál es la función del sistema nervioso periférico 3- ¿Qué es motricidad y cómo funciona el Sistema Nervioso para este proceso? 4- Realizar rutina de 20 ejercicios aeróbicos, en donde cada ejercicio tendrá una duración de un minuto con recuperación de 30 segundos.					

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)
EDITORIAL@KINESIS.COM.CO Actividad física y salud para la vida
Criterios de Evaluación
Presentar la guía con una calidad de trabajo excelente, y realizar la secuencia de ejercicios planteados en la asesoría virtual