

	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	Octavo
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	22 de febrero			Fecha de entrega	26 de febrero
Tiempo de ejecución de la actividad			2 horas		
TEMA	Adaptación física enfocada en deportes de conjunto y sistema excretor				
Contextualización					
El sistema urinario: El aparato urinario es un conjunto de órganos encargado de la eliminación de los desechos metabólicos, exceso de sales y toxinas a través de la orina. Una de las principales sustancias de desecho que se eliminan por este medio es la urea. La arquitectura del riñón se compone de pequeñas unidades llamadas nefronas en las que se produce el filtrado de la sangre para formar la orina.² El aparato urinario humano se compone fundamentalmente de dos partes que son: Riñón. Produce la orina y desempeña otras funciones como secreción de eritropoyetina. Los riñones son dos órganos de color rojo oscuro que están situados a ambos lados de la columna vertebral, el derecho algo más bajo que el izquierdo. Cada uno de ellos tiene un peso de 150 gramos, entre 10 y 12 centímetros de largo, de 5 a 6 centímetros de ancho y 3 centímetros de espesor. En la parte superior de cada riñón se encuentran las glándulas suprarrenales. Los riñones están divididos en tres zonas diferentes: corteza, médula y pelvis. En la corteza se filtra el fluido desde la sangre, en la médula se reabsorben sustancias de ese fluido que son necesarias para el organismo, en la pelvis renal la orina sale del riñón a través del uréter.² Vías urinarias: recogen la orina desde la pelvis renal y la expulsa al exterior, están formadas por un conjunto de conductos que son: Uréteres. Son dos conductos que conducen la orina desde los riñones hasta la vejiga urinaria. Vejiga urinaria. Receptáculo donde se acumula la orina. Uretra. Conducto que permite la salida al exterior de la orina contenida en la vejiga urinaria.					
Descripción de la actividad sugerida					
1.Grafica el sistema excretor y explica el funcionamiento.					
2.Realiza calentamiento tipo futbol con repeticiones de movimiento.					
3.Ejecutar una rutina de ejercicios donde el tema principal sea los fundamentos técnicos del futbol como predeportivo en la ejecución de las técnicas.					
4. Realizar ejercicios prácticos involucrando fuerza y resistencia física como fortalecimiento “accesoria virtual”.					
Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)					
https://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_urinario_humano					
Criterios de Evaluación					

Reconoce el funcionamiento del sistema excretor y que lo compone.

Ejecuta correctamente ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad y enviar evidencias fotográficas.