



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
"Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso"
GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA BÁSICA PRIMARIA, SECUNDARIA Y
MEDIA

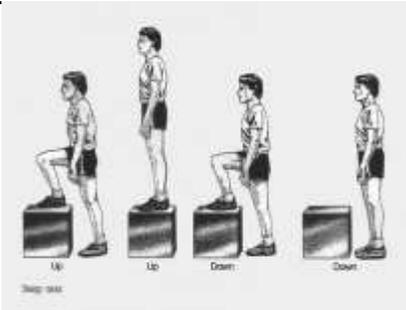
Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

Nombre completo del estudiante		Grupo	7°
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA: cuales fueron las transformaciones científicas, sociales, humanísticas, tecnológicas y culturales durante la edad media			
ÁMBITOS CONCEPTUALES	DÍA	ÁREA	
test de resistencia anaeróbica y aeróbica	25 junio	ED. FISICA	
EXPLORACIÓN Actividades previas			
https://www.youtube.com/watch?v=J2p90cHWSnc 1. cómo cree que han afectado las transformaciones físicas y deportivas desde la edad media hasta la actualidad por las pandemias en el cuaderno de educación física, después de escuchar y analizar la canción sobre la tierra, concluye: 1. cómo crees que afecta los sistemas cardio respiratorio y circulatorio, la contaminación y destrucción de los bosques ?			
ESTRUCTURACIÓN Actividades de construcción conceptual			
MOMENTO PARA APRENDER: Lee los siguientes enunciados: La resistencia aeróbica es la capacidad del organismo de mantener una intensidad alta de ejercicio físico durante un largo periodo de tiempo gracias a la adquisición continua de oxígeno. Es un componente vital del rendimiento deportivo en la mayor parte de los deportes Resistencia anaeróbica Entre las diversas acepciones del término resistencia se encuentra su significado como la capacidad de soportar o tolerar algo. Si nos centramos en la capacidad física de las personas, podemos entender la resistencia como la posibilidad de realizar un esfuerzo durante un periodo temporal lo más extenso posible SISTEMA CARDIO RESPIRATORIO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA Es uno de los más importantes debido a que tiene diferentes funciones básicas para el organismo como son: la hacer llegar el oxígeno a la sangre mediante los pulmones, eliminar el dióxido de carbono, tener una correcta circulación entre otros aspectos vitales para el organismo. Los contaminantes del aire, producen una inflamación que altera los mecanismos de defensa propios del sistema respiratorio lo que en definitiva ocasiona una respuesta en la vía aérea, situación que puede desencadenar complicaciones en personas con patología respiratoria crónica como asma bronquial, enfermedad pulmonar SISTEMA CARDIOVASCULAR EN LA ACTIVIDAD FÍSICA El ejercicio físico favorece la salud cardiovascular mejorando o suprimiendo factores de riesgo (disminución de la presión arterial y del colesterol, mejoría de la diabetes, supresión del tabaquismo, mejoría de los factores psicológicos, pérdida de peso corporal) y actuando directamente sobre el corazón, la circulación			
TRANSFERENCIA Actividades de aplicación			
MOMENTO PARA PRACTICAR figura 1.			



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA BÁSICA PRIMARIA, SECUNDARIA Y MEDIA

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1



ejercicios para mejorar el sistema cardio circulatorio y vascular

figura 2



figura 3



figura 4



como puedes ver hay diversas formas de ejercitarte para mejorar estos sistemas y practicarlos en la casa:

TEST DE RESISTENCIA AERÓBICA Y ANAERÓBICA

1. realiza un test de resistencia anaeróbica de 5 minutos de duración (trote en el puesto, iniciamos de suave a rápido , 4 series)
2. haz los ejercicios que ves en las figuras de la uno a la cuatro (realiza cada uno y recuerda que en la resistencia anaeróbica debes realizar el ejercicio sin descansar y hacerlo continuo.) 10 series de 3 minutos , duracion 30 minutos

EVIDENCIA EVALUATIVA

FECHA DE REVISIÓN: julio 9

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO	QUE RECIBIR
adelxon@iefelixdebedoutmoreno.edu.co edmodo	video editado de 6 minutos enviarlo al correo o wsp y el taller al edmodo

BIBLIOGRAFIA

google biblioteca