



Colegio Santa María

MÓDULO I
ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA
GRADO: SEPTIMO
DOCENTE: MIGUEL RAMÍREZ MARTINEZ

Fecha de inicio: 18 de marzo de 2020

Hora: 6:30 am

Fecha de finalización: miércoles 18 de marzo de 2020

Hora: 8:20 am

Tema: sistema respiratorio

Indicador de desempeño

Ver el link corresponde al tema que vamos a tratar y responder a continuación las siguientes preguntas basadas en el video.

Objetivos

- Entender la importancia de las funciones del sistema respiratorio y su proceso de respiración celular
- Conocer a fondo la importancia del sistema respiratorio en base a la actividad física

Metodología de trabajo

La siguiente actividad se debe realizar teniendo en cuenta el eje temático y se debe enviar en documento Word con su portada y el desarrollo del trabajo; según la fecha establecida por el docente titulado, entregar el día miércoles 18 de marzo de 2020 al correo:

miguelcolegiosantamariagd@gmail.com

Actividad N1

Investigar los siguientes conceptos:

- Que es sistema respiratorio
- Funciones del sistema respiratorio

Actividad N2

Observa el siguiente video y resuelve las siguientes preguntas.

Link del video: <https://youtu.be/LwpmY-xi370>

Preguntas:

- Cual es la importancia de la respiración celular
- Cuales son los 2 procesos del sistema respiratorio (dar un ejemplo de cada uno)
- Qué partes conforman el sistema respiratorio
- Que función tienen los vellos de la nariz
- Cual es el órgano más grande del sistema respiratorio
- Defina el concepto de intercambio de gases en los pulmones
- Que es inspiración
- Que es espiración
- Investigar enfermedades respiratorias y como evitarlas (3 ejemplos)

Actividad extraclase

La siguiente actividad es compromiso, se debe enviar un video para evidenciar la realización de la actividad. Esta actividad se debe realizar bajo supervisión de un adulto responsable, se debe enviar al correo miguelsantamariagdot@gmail.com

Tema:

Tipos de contracción trabajados como su debida respiración:

Deberá realizar 2 ejercicio de 3 series de 20 segundos cada uno de contracción isométrica usando adecuadamente el uso de la respiración.

Deberá realizar 2 ejercicios de 3 series de 15 repeticiones de contracción isotónica usando adecuadamente el uso de la respiración.



3 EJERCICIOS ISOMETRICOS PAR...
endurospain.com