

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN	
	Gestión Pedagógica y Académica Proceso de Diseño Curricular	
	GUÍA DE ACTIVIDAD ACADÉMICA	

FECHA:	Página 1 de 4
--------	---------------

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:	CÓMO FUNCIONA MI CUERPO CUANDO HACEMOS DEPORTE		
ELABORADO POR:	SANTIAGO AGUILAR ZULUAGA		
ÁREA:	GRADO:	PERIODO:	
CIENCIAS NATURALES	QUINTO	2	
COMPETENCIAS DEL ÁREA			
Identificación, explicación de CÓMO FUNCIONA MI CUERPO CUANDO HACEMOS DEPORTE			
ESTÁNDARES			
Valoro y utilizo el conocimiento de diferentes ecosistemas reconociendo sus características.			
APRENDIZAJES			
Identificación del funcionamiento de mi cuerpo cuando hacemos deporte			
EVIDENCIAS			
Desarrollo de las actividades en hojas de block y se llevan a la institución el profesor pasara luego por ellas.			
PLATAFORMA VIRTUAL			
BLOG santiagoaguilarzuluaga.jimdofree.com			
SUGERENCIA METODOLÓGICA (MOMENTOS)			
MOTIVACIÓN	Taller 1 CÓMO FUNCIONA MI CUERPO CUANDO HACEMOS DEPORTE <ol style="list-style-type: none"> 1. El cuerpo humano está compuesto por varios sistemas cuáles son? 2. En que consiste una alimentación balanceada para el ser humano? 3. El ser humano toma la energía de los alimentos cual es el proceso que tienen los alimentos en el cuerpo humano? 4. Cuando hacemos ejercicios sudamos. Esto porque se presenta? 5. Escribe porque es importante realizar deporte para el ser humano? 		
DESARROLLO	<p>Los estudiantes en la casa en compañía de los padres desarrollaran las actividades en el cuaderno y serán entregadas en la institución y el profe pasara luego por ellas.</p> <p>CÓMO FUNCIONA MI CUERPO CUANDO HACEMOS DEPORTE El cuerpo es un conjunto órganos, aparatos y sistemas que nos permite realizar las acciones y movimientos.</p> <p>Para movernos necesitamos energía. <u>¿De dónde viene esa energía que necesitamos?</u> La energía de nuestro cuerpo proviene de los alimentos que tomamos. El cuerpo necesita tomar diariamente proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, agua y sales minerales. Una alimentación variada, suministra todas las sustancias necesarias.</p> <p><u>Cuando hacemos ejercicio físico</u>, sudamos, nuestra piel TRANSPIRA Una de las funciones de la piel es la termorregulación, es decir, el mantenimiento de la temperatura corporal constante, a unos 37°C. Al sudar expulsamos sustancias químicas de deshecho, sales minerales y agua que al evaporarse sobre la piel reduce nuestra temperatura. El sudor se expulsa por los poros que se encuentran por toda la superficie de la piel.</p>		

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN	
	Gestión Pedagógica y Académica Proceso de Diseño Curricular	
	GUÍA DE ACTIVIDAD ACADÉMICA	

Cuando más ejercicio hacemos, más calor genera nuestro cuerpo y más suda para regular ese calor. Siempre que hagas ejercicio debes tomar agua y sales minerales antes, durante y después, ya que constantemente se está perdiendo mediante el sudor. El ejercicio retrasa la sensación de tener sed, por eso no debemos esperar a tener sed para beber.

EL CORAZON.

El corazón se encarga de distribuir la sangre por todo el cuerpo. Esta distribución se realiza mediante impulsos. Un latido es una contracción y relajación del corazón para hacer fluir la sangre por todo el cuerpo. La sangre circula por el organismo a través de venas y arterias. Al realizar ejercicio físico conviene conocer nuestra frecuencia cardíaca para dosificar el ejercicio.

¿Qué es la Frecuencia cardíaca?

Es el conjunto de latidos del corazón por minuto y varía si esta en reposo o en movimiento. La frecuencia máxima (teórica) es la mayor frecuencia que puedes alcanzar en un ejercicio de esfuerzo sin poner en riesgo tu salud, siempre y cuando te encuentres en óptima condición física.

EL APARATO LOCOMOTOR.

El aparato locomotor es el conjunto de huesos, músculos y ligamentos que permiten al cuerpo moverse. Las funciones del aparato locomotor son: Soporte, protección y movimiento.

Función de movimiento: Para realizar un movimiento, unos músculos se contraen y otros se relajan permitiendo así mover las articulaciones.

Función de soporte: Has pensado que pasaría si sacásemos los músculos a nuestro cuerpo. Este se caería y sería como un globo desinflado (función de soporte).

Función de protección: Nuestro aparato locomotor protege partes vitales de nuestro cuerpo. La columna protege a la médula espinal, el cráneo protege al cerebro y las costillas al pulmón y al corazón.

Los músculos.

Los huesos no trabajan solos: necesitan la ayuda de los músculos y las articulaciones. Los músculos tiran de las articulaciones, lo que nos permite movernos. Los músculos están conectados a los huesos mediante tejidos duros y resistentes, similares a los cordones, denominados tendones, que permiten que los músculos tiren de los huesos.

El aparato respiratorio.

El aparato respiratorio es un conjunto de órganos por medio de los cuales realizamos la respiración, consta de las vías respiratorias y de los pulmones. A mayor actividad más oxígeno y veces tenemos que respirar, aproximadamente hacemos en reposos 12 respiraciones por minuto y

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN	
	Gestión Pedagógica y Académica Proceso de Diseño Curricular	
	GUÍA DE ACTIVIDAD ACADÉMICA	

	<p>aumenta cuando hacemos alguna actividad.</p> <p>Aparato nervioso: El sistema nervioso realiza una serie de movimientos. Unos autónomos, otros reflejos y otros voluntarios. ¿Quién mueve el corazón? Muchas de las funciones que se realiza en nuestro organismo como la digestión, la circulación sanguínea las activa el sistema nervioso autónomo y son ajenas a nuestra voluntad (movimiento autónomo). ¿Qué ocurre cuando uno se quema? Estos actos son reflejos y los realizamos sin intervención de la corteza cerebral, es decir, no somos conscientes y, por tanto, son ajenos a nuestra voluntad (movimientos reflejos). Los movimientos que realizamos al coger, lanzar, etc. Son movimientos voluntarios interviene el sistema nervioso central, los sentidos perciben, el cerebro da las órdenes y el cerebro conduce las sensaciones.</p> <p>Beneficios de hacer deporte A la larga el corazón se adapta al ejercicio continuo: Al hacer ejercicio el cuerpo reacciona con un mayor movimiento del caudal sanguíneo: el corazón late más deprisa y se produce vasodilatación de los capilares. Aumenta el volumen sistólico (la cantidad de sangre puesta en movimiento por minuto) y esto hace que las cavidades del corazón se ensanchen y se fortalezcan las paredes del músculo cardíaco, mejorando su contracción. Eliminando mejor las sustancias nocivas del propio sistema circulatorio (se deshecha el colesterol y se evitan posibles infartos y anginas de pecho) y de los músculos. Los músculos además utilizan más eficazmente el oxígeno en sus procesos metabólicos. Incrementa la red capilar llegando a más vasos y a más zonas del organismo, de modo que mejora la limpieza y la alimentación celular. Como consecuencia de todo esto se resiste más y el corazón está más sano, se evita la arterioesclerosis y otros problemas circulatorios. Beneficios sobre el sistema respiratorio: Hemos dicho que hace falta más oxígeno para que la sangre haga su trabajo. Este mayor aporte de oxígeno lo suministran principalmente los pulmones con un aumento de la frecuencia pulmonar.</p>
CIERRE	<p>Taller 2 CÓMO FUNCIONA MI CUERPO CUANDO HACEMOS DEPORTE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuando hacemos deporte se incrementan los latidos que son los latidos del corazón. Que son los latidos del corazón? 2. Explica que es la frecuencia cardiaca? 3. Cuáles son las funciones que cumple el aparato locomotor? 4. Que pasa con el aparato respiratorio cuando hacemos deporte? 5. Explica que son los movimientos autónomos, reflejos y voluntarios del sistema nervioso.
EVALUACIÓN	<p>Los estudiantes serán evaluados según el desarrollo de las actividades elaboradas</p>

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN	
	Gestión Pedagógica y Académica Proceso de Diseño Curricular	
	GUÍA DE ACTIVIDAD ACADÉMICA	

	en hojas de block, serán llevadas a la institución y luego el docente pasara por ellas.	
RECURSOS		TIEMPO ESTIMADO
Documento, diccionario, computador celular		18 AL 29 MAYO
APRECIACIÓN		
GLOSARIO		
Órganos sistemas aparatos, latidos contracciones		
BIBLIOGRAFÍA Y/O CIBERGRAFÍA		
https://www.youtube.com/channel/UCY3BFIDxSEbz9OPVAFrfaxw?view_as=subscriber		
https://www.youtube.com/watch?v=C1hwGRIBEQ8		