

# EXPOSICIONES POR GRUPOS 8º

Con la exposición se asignarán las siguientes notas:

1. Actas de reunión
2. Trabajo escrito
3. Exposición
4. Actividad práctica relacionada con el tema
5. Coevaluación

## **ACTAS DE REUNIÓN – Nota grupal**

Se diligencian y se entregan al finalizar cada clase.

## **TRABAJO ESCRITO – Nota grupal**

Deben entregar un trabajo escrito el día de la exposición.

El trabajo escrito debe entregarse en Word, Arial 12, Alineación justificada (títulos centrados), espaciado 1.5. **Utilizar la plantilla de trabajo escrito (página del docente).**

El trabajo escrito debe contener los siguientes aspectos. Están descrito en la plantilla

1. Portada
2. Tabla de contenido
3. Introducción
4. Desarrollo
5. Conclusiones
6. Bibliografía - cybergrafía

## **EXPOSICIÓN: Duración 15 - 20min – Nota Individual**

La exposición tendrá los siguientes parámetros:

1. Participación (exposición) de todos los integrantes
2. Contenido – dominio y apropiación del tema
3. Comprensión del contenido e información clara y precisa.
4. Vocabulario
5. Apoyo didáctico. (diapositivas, vídeos, objetos, imágenes, ejemplos, ejercicios, etc).

## **ACTIVIDAD PRÁCTICA: Duración mínima 15min – Nota grupal**

La actividad práctica, deben ser ejercicios o juegos direccionados a complementar el tema explicado. Los materiales deben ser solicitados con anticipación.

## **COEVALUACIÓN**

La coevaluación se realizará a través de un formato, donde cada equipo asignará una nota al grupo expositor y se promediará la nota de coevaluación. **Nota grupal.**

**Este espacio debe aprovecharse para establecer acuerdos entorno a la exposición. Teniendo en cuenta la información de los documentos**

## EQUIPOS DE EXPOSICIÓN 8°

- **EQUIPO 1 ( )**: Qué es, funciones y componentes del sistema circulatorio: órganos, sustancias.
- **EQUIPO 2 ( )**: Adaptaciones del S.C frente a la actividad física – ejercicio.
- **EQUIPO 3 ( )**: Beneficios y riesgos de la actividad física para el sistema circulatorio.
- **EQUIPO 4 ( )**: Enfermedades, patologías del S.C – prevención y tratamiento con la actividad física.
- **EQUIPO 5 ( )**: Frecuencia cardíaca, índice y nivel de recuperación del S.C en el ejercicio.
- **EQUIPO 6 ( )**: Ejercicios que ayudan a mejorar el sistema Cardiovascular (nombre del ejercicio, descripción, frecuencia y forma de ejecución, demostración – vídeo.
- **EQUIPO 7 ( )**: La Ergonomía y la postura en la actividad física

### REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS: PUEDEN CONSULTAR OTROS DIFERENTES

#### Funciones, componentes, factores de riesgo

<https://www.caracteristicas.co/sistema-circulatorio/>

#### ¿Cómo puede afectar el ejercicio físico al sistema cardiovascular?

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/cardiologia/corazon-deporte/sin012227wr.html>

#### Componentes

[https://www.ecured.cu/Sistema\\_circulatorio](https://www.ecured.cu/Sistema_circulatorio)

[http://www7.uc.cl/sw\\_educ/biologia/bio100/html/portadaMlval7.1.html](http://www7.uc.cl/sw_educ/biologia/bio100/html/portadaMlval7.1.html)

#### Efectos del ejercicio en el S.C

<https://www.revespcardiol.org/es-ejercicio-fisico-salud-articulo-S0300893214002656>

#### Adaptación cardiovascular al deporte

<https://www.planetatriatlón.com/adaptacion-cardiovascular-al-deporte/#:~:text=Efectos%20del%20deporte%20en%20el,en%20ejercicio%20de%20intensidad%20subm%C3%A1xima.>

#### Adaptaciones cardiovasculares al ejercicio físico: Una revisión de la literatura

<https://www.efdeportes.com/efd148/adaptaciones-cardiovasculares-al-ejercicio-fisico.htm>

#### Ejercicio y enfermedad cardiovascular:

<http://www.aefi.net/Fisioterapiaysalud/Enfermedadescardiovascularesyactividadf%C3%ADsica.aspx>

**La práctica de ejercicio físico diario reduce considerablemente el riesgo de enfermedad cardiovascular**

<https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/1066-la-practica-de-ejercicio-fisico-diario-reduce-considerablemente-el-riesgo-de-enfermedad-cardiovascular.html>

**Actividad física y prevención cardiovascular**

<https://scc.org.co/wp-content/uploads/2018/02/Actividad-F%C3%ADsica-y-Prevenci%C3%B3n-Cardiovascular-ACMI-2013-John-Duperly.pdf>

**Practicar ejercicio puede evitar y mitigar enfermedades cardiovasculares**

<https://www.infosalus.com/asistencia/noticia-practicar-ejercicio-puede-evitar-mitigar-enfermedades-cardiovasculares-20150316114921.html>

**La actividad física y el corazón**

<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon#:~:text=Los%20cuatro%20tipos%20principales%20de,al%20coraz%C3%B3n%20y%20los%20pulmones.>

**Posibles riesgos de la actividad física**

<https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/conceptos-generales/3155-posibles-riesgos-de-la-actividad-fisica.html#:~:text=El%20ejercicio%20f%C3%ADsico%20de%20moderada,aumentan%20los%20est%C3%ADmulos%20nerviosos%20y>

**¿Qué es la actividad física? - La actividad física y el corazón - Tipos de actividad física- La actividad física y el corazón - Beneficios de la actividad física- La actividad física y el corazón - Riesgos de la actividad física- La actividad física y el corazón - Recomendaciones respecto a la actividad física**

<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon#:~:text=Los%20cuatro%20tipos%20principales%20de,al%20coraz%C3%B3n%20y%20los%20pulmones.>

**Frecuencia cardiaca**

[https://www.goredforwomen.org/es/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure/all-about-heart-rate-pulse#:~:text=La%20frecuencia%20card%C3%ADaca%20en%20reposo,100%20\(latidos%20por%20minuto\).](https://www.goredforwomen.org/es/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure/all-about-heart-rate-pulse#:~:text=La%20frecuencia%20card%C3%ADaca%20en%20reposo,100%20(latidos%20por%20minuto).)  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003399.htm>  
<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/frecuencia-cardiaca>

**Enfermedades cardiovasculares y actividad física: Recomendaciones para la Atención Primaria de Salud en Cuba**

<http://www.revcorsalud.sld.cu/index.php/cors/article/view/133/318>

**Prevención de enfermedades cardiovasculares. El ejercicio físico**

[https://educacion.sac.org.ar/pluginfile.php/2394/mod\\_page/content/2/prosac-6-5.pdf](https://educacion.sac.org.ar/pluginfile.php/2394/mod_page/content/2/prosac-6-5.pdf)

**VÍDEOS**

- El Cuerpo Humano Aparato circulatorio

<https://www.youtube.com/watch?v=7CWo5fd8nm4>

- El corazón humano

<https://www.youtube.com/watch?v=W2mik2uGZhQ>

- El Sistema Circulatorio. Actividad física y Alimentación

<https://www.youtube.com/watch?v=LjUZNI1xn3I>