**Indicador de desempeño:**

·         Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.

       **Tema:** Frecuencia cardíaca y pulso, tensión y relajación.

       **Nota 1: Las fotos del trabajo debe ser enviado al correo juliangov@campus.com.co con el nombre de la niña y grado.**

       Nota 2:  lo consignado en el blog, es una guía explicativa donde se desarrollaran los temas, teniendo en cuenta la ayuda del padre de familia durante el proceso educativo, en está encontrara la explicación del tema (se recomienda que haga explicación de ella a la niña, no solo leerlo), vídeos relacionados y jugos o actividades del tema propuesto. la explicación debe quedar consignada en el cuaderno.

      **SISTEMA CARDIOVASCULAR**

     El sistema cardiovascular es el encargado de llevar el oxigeno a todo nuestro cuerpo. el trasporte del oxigeno es llevado acabo por la sangre y el corazón a través de los latidos es el encargado de impulsar la sangre por las arterias.

 **Los órganos que hacen parte del sistema cardiovascular son:**

**1. El corazón:**su función es bombear la sangre para que esta llegue a todo el cuerpo, el bombeo del corazón se conoce como latido o pulso.

**2. Sangre:**es la transportadora del oxigeno (energía) al cuerpo y sacar el dióxido de carbono (sustancia de desecho), la sangre esta conformada por los glóbulos rojos (los transportadores del oxigeno), los glóbulos blancos y las plaquetas.

 **3. Vasos sanguíneos:**esta formado por:

     - las arterias (rojas) es la vía por la que van la sangre con oxigeno a los otros órganos  del cuerpo

     - las venas  (azules) que es la vía de regreso de la sangre con bióxido de carbono al corazón.

Actividad.

     1. Busca en el diccionario para profundizar en los siguientes términos: glóbulos rojos, sangre, arterias, venas, oxigeno.

   2. Juego sobre el sistema cardiovascular <https://cienciasnaturales.didactalia.net/recurso/venas-y-arterias-primaria/cf233a1a-e367-47a7-8d8c-0c0dd7ff4f1e>

     3. Busca las siguientes preguntas, lee y escribe en tu cuaderno las respuestas:

     ¿cuales son las frecuencia cardíaca normal de un niño de 9 años y 10 años?

    ¿cual el nombre de la arteria que lleva la sangre al cerebro?

    ¿cual es la vena que devuelve la sangre del cerebro al corazón?

    ¿cuantos litros de sangre tiene una persona adulta?

    4. Mira los vídeos nuevamente y realiza con ayuda de tus padres unos apuntes de lo más importante visto en el vídeo.

     5. Realiza los ejercicios de estiramiento del vídeo con tu familia. (recomiendo realizar lo mínimo 4 veces en al semana)

<https://www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtIC0>