



## Guía de educación Física y Salud Segundo Básico

Nombre y Apellido	Curso	Fecha
	2° ____	____/____/ 2020

### **INTRODUCCIÓN: CADA VEZ MAS CERCA DE LLEGAR LA CIMA DEL APRENDIZAJE**

Sin lugar a duda, este año ha sido diferente en cuanto a lo que estamos acostumbrados a vivir normalmente, sin embargo, gracias a los esfuerzos, capacitaciones por parte de los docentes y buena disposición al trabajo y a aprender por parte de los alumnos y sus padres es que hemos logrado llevar a cabo con éxito el proceso de enseñanza aprendizaje. Nos hemos podido dar cuenta de cómo han ido avanzando nuestros alumnos potenciando y desarrollando su proceso cognitivo y las habilidades motrices, pudiendo dar cumplimiento a los objetivos de aprendizajes que nos corresponden a nuestro nivel. Es por lo anterior, que como docente me encuentro orgullosa del trabajo realizado por mis estudiantes, del avance, del entusiasmo, su buena disposición y dedicación que han mostrado a la asignatura, lo cual ha quedado en evidencia en los diferentes encuentros que hemos tenido a través de la plataforma Meet.



Como ya se ha mencionado en ocasiones anteriores, es muy importante que los alumnos y sus familias realicen actividad física para potenciar su motricidad y también ayudar en su proceso cognitivo, pudiendo así descubrir que a través del ejercicios potenciamos una serie de habilidades que nos ayudan en nuestro día a día, y con esto no solo me refiero a lo motriz, sino que también a la resolución de problemas, el trabajo en equipo, la higiene personal, entre otras.

Hoy ya nos encontramos un peldaño más arriba en nuestra escalera del conocimiento, cada vez estamos más cerca de llegar a la cima donde podremos dar por superados todos los objetivos de aprendizaje que debíamos alcanzar este año. El objetivo de aprendizaje que comenzaremos a trabajar desde hoy nos dará respuesta a varias interrogantes que nos han surgido mientras realizamos ejercicios. Así también podremos conocer por qué nuestro cuerpo experimenta una serie de respuestas corporales cada vez que nos sometemos a ejercicios físicos de diferentes intensidades.

Finalmente, los dejo invitados a seguir descubriendo nuestro mundo, seguir avanzando y demostrar que todo lo que nos proponamos lo podremos llevar adelante con optimismo y dedicación no existirán barreras que nos impidan conseguir nuestras metas.

### **Objetivos de Aprendizaje**

**OA 1** Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

**OA 6** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.

**OA 11** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

- Realizar un calentamiento mediante un juego
- Escuchar y seguir instrucciones
- Utilizar implementos bajo supervisión

NOTA: Recuerda escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoces y luego busca su significado en el diccionario y escríbelo.

- Mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

### FRECUENCIA CARDIACA

La **frecuencia cardiaca** es el número de latidos o contracciones por minuto que realiza nuestro corazón. Además nos sirve para medir la intensidad del ejercicio, puesto que nos indica el pulso que tenemos mientras hacemos deporte.

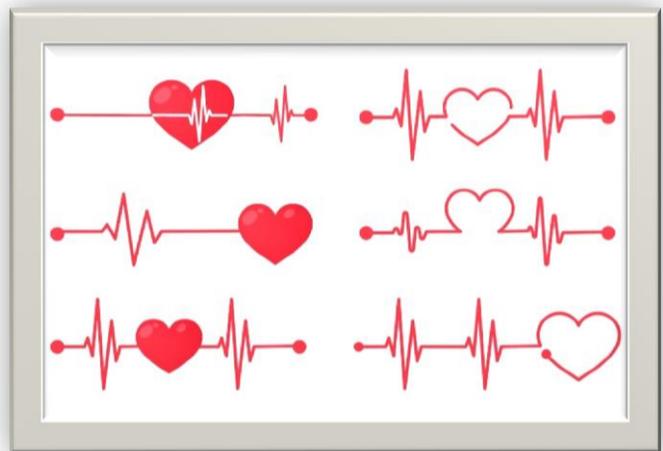
En los ejercicios dinámicos (resistencia), la frecuencia cardiaca aumenta a medida que lo hace la intensidad del ejercicio. La frecuencia cardiaca se incrementa desde los valores de reposo entre 70 y 80 latidos por minuto hasta la frecuencia cardiaca máxima de aproximadamente 190 a 205 latidos por minuto.

Este incremento de la frecuencia cardiaca depende de:

- El tipo de ejercicio
- El nivel de fitness
- La edad
- El género

Cuando realizamos los ejercicios prolongados, con una misma tasa de trabajo, la frecuencia cardiaca aumenta constantemente poco a poco. Este fenómeno se denomina **drift cardiovascular** y es causado por una menor capacidad de regresar la sangre al corazón conforme van pasando los minutos.

A través de la frecuencia cardiaca ya sea antes, durante o inmediatamente después del ejercicio, se puede estimar el costo metabólico de la actividad.



### ACTIVIDAD:

1. **VERDADERO Y FALSO:** Responder V si verdadero y F si es falso, cuando la respuesta sea F tendrás que justificar tu respuesta.

\_\_\_\_\_ Cuando salto la cuerda, los latidos del corazón se relajan.

---

\_\_\_\_\_ Si bebo mucha agua en la mañana, no es necesario que deba beber durante el día.

---

\_\_\_\_\_ Cuando realizo ejercicio mi piel se vuelve pálida.

---

\_\_\_\_\_ Cuando realizo ejercicio mi cuerpo produce sudor.

---

\_\_\_\_\_ Cuando me hablan de fatiga muscular, es similar a cansancio muscular.

---

\_\_\_\_\_ Si realizo un calentamiento me puedo lesionar.

---

NOTA: Recuerda escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoces y luego busca su significado en el diccionario y escríbelo.



**DISMINUYÓ LA FRECUENCIA CARDIACA**

NOTA: Recuerda escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoces y luego busca su significado en el diccionario y escríbelo.