



## Guía de educación Física y Salud Tercero Básico

Nombre y Apellido	Curso	Fecha
	3º ____	____/____/ 2020

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



Sin lugar a duda, este año ha sido un año 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 le han mostrado a la asignatura el 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 así también ayudar en su proceso cognitivo, pudiendo descubrir que a través del ejercicio potenciamos una serie de habilidades que nos ayudan en nuestro día a día. 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 y así también, podremos conocer porque 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 propongamos lo podremos llevar adelante con optimismo y dedicación. No existirán barreras que nos impidan conseguir nuestras metas.

### Objetivos de Aprendizaje:

**OA 1** Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.

**OA 6** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, -flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

**OA 11** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: › participar en actividades de calentamiento en forma apropiada › escuchar y seguir instrucciones › mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad › asegurar de que el espacio está libre de obstáculos.

## 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.

## SUDORACIÓN



La **sudoración en el entrenamiento**, se define como la secreción de sustancias por nuestras glándulas sudoríparas. Como aspecto principal, esto se lleva a cabo con la finalidad de regular la temperatura de nuestro cuerpo la cual fue aumentada por el ejercicio físico.

El principal motivo del porqué sudamos cuando nos exponemos al ejercicio físico y a ambientes cálidos es la temperatura. Al entrenar, nuestro organismo aumenta su temperatura producto de la cantidad de energía generada y el calor que esto ocasiona.

Nuestro cuerpo para regular la temperatura, utiliza cuatro procesos claves. Estos son la transformación, conducción, convección y evaporación. Cuando estos no pueden suplir las necesidades de mantener la temperatura, este último mediante la **sudoración en el entrenamiento** busca regularla excretando la conocida solución salina.

El aparato excretor comienza a realizar su trabajo al excretar dicha **sudoración** en zonas estratégicas donde la temperatura generalmente se eleva considerablemente. Este está compuesto por agua, electrolitos, urea, lactato y toxinas los cuales unidas en dicha solución tendrán la finalidad de enfriar el cuerpo, buscando regular la temperatura.

**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.

---

---

\_\_\_\_\_ Cuando corro velozmente los latidos de mi corazón se aceleran.

---

---

\_\_\_\_\_ Cuando hablamos de ejercicios de intensidad vigorosa me estoy refiriendo a un tipo de ejercicio que requerirá de un mayor esfuerzo físico.

---

---

\_\_\_\_\_ Cuando hablamos de ejercicios de intensidad moderada me estoy refiriendo a un tipo de ejercicio que no requiere esfuerzo físico.

---

---

2. Dibújate realizando un ejercicio de resistencia donde consideres que aumentó tu frecuencia cardiaca y otro donde consideres que tu cuerpo no presento ningún cambio después de realizar el ejercicio. Se recomienda realizar los ejercicios 3 veces por semana.

**AUMENTÓ LA FRECUENCIA CARDIACA**

--

**DISMINUYÓ LA FRECUENCIA CARDIACA**

--

3. Responde las siguientes interrogantes:

¿Qué entiendes por frecuencia cardiaca?


¿Por qué sudamos cuando hacemos ejercicios?
