



## Guía de educación Física y Salud Tercero Básico

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

### INTRODUCCIÓN: UN NUEVO DESAFÍO

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 estudiantes, potenciando y desarrollando su proceso cognitivo y las habilidades motrices, pudiendo dar cumplimiento a los objetivos de aprendizajes que 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 que 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, y con esto no solo me refiero a lo motriz, sino 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 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 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.

## LA RESPIRACIÓN Y EL EJERCICIO

La respiración es la gran olvidada a la hora de practicar actividad física, pero si te dijera que con ella mejorarías tu rendimiento... ¿Te animarías a controlarla?

Durante la práctica de la actividad física se incrementa la frecuencia respiratoria para dotar al organismo del aporte de oxígeno necesario para poder continuar la actividad. Este aporte de oxígeno se consigue mediante la ventilación pulmonar, que consta de dos fases:

- **Inhalación:** Proceso mediante el cual entra aire en nuestro cuerpo y, por lo tanto, oxígeno.
- **Exhalación:** Proceso mediante el cual el aire sale de nuestros pulmones hacia el exterior eliminando  $\text{CO}_2$ .



A medida que la actividad incrementa su intensidad los músculos necesitan un mayor aporte de  $\text{O}_2$ . Si este es insuficiente, aparece la fatiga muscular por lo que una buena respiración nos ayudará a mejorar nuestro rendimiento, y retrasar al máximo la fatiga muscular.

El modo en el que vamos a realizar la respiración estará ligado al tipo de actividad física a realizar, distinguimos:

**Actividades aeróbicas:** Son aquellas que se mantienen de forma constante y a una intensidad moderada. Algunos ejemplos son: correr, bailar, pedalear...



- Durante este tipo de actividades la respiración será normal, la propia de cada persona. La fase de inspiración debería efectuarse por la nariz, con el fin de filtrar el aire de partículas nocivas además de incrementar su temperatura, no obstante si la actividad es de una determinada intensidad puede ser que el aporte de  $\text{O}_2$  no sea suficiente, por lo tanto, usaremos también la boca para coger aire. La fase de espiración se realizará principalmente por la boca debido a que a través de ella podemos expulsar una mayor cantidad de aire y, por tanto, de  $\text{CO}_2$ , logrando una mejor ventilación pulmonar.

• Debemos de prestar una especial atención a nuestra postura corporal durante la práctica de la actividad en sí, ya que esta va a influir en nuestra capacidad para poder realizar inspiraciones más profundas y fluidas. Debemos de mantener siempre una posición erguida con los hombros relajados y la cabeza alta, lo que facilita una mejor expansión de la caja torácica y, por tanto, una respiración más óptima.

**Actividades anaeróbicas:** Son breves, pero de alta intensidad. Algunos ejemplos serían: Sprints, levantamiento de pesas... nos centraremos en este último para el estudio de la respiración. Durante el levantamiento de pesas distinguimos dos fases:

- **Concéntrica:** en la cual se vence el peso en un movimiento en contra de la gravedad.
- **Excéntrica:** en la cual frenamos el peso cuando este va a favor de la gravedad.

IMPORTANTE: RECUERDA QUE CUANDO NO CONOZCAS EL SIGNIFICADO DE UNA PALABRA DEBES BUSCARLA EN TU DICCIONARIO Y ANOTAR SU SIGNIFICADO EN TU CUADERNO.

Teniendo esto en cuenta,

1. Durante la fase *Excéntrica* aprovechando que es la fase de menor esfuerzo, realizaremos la inspiración (por nariz) ya que nos permitirá una mejor y mayor inhalación de aire y captación de O<sub>2</sub>.
2. Durante la fase *Concéntrica* ya que es la de mayor esfuerzo aprovecharemos los beneficios que nos aporta la espiración, ya que con una espiración consciente (por boca) lograremos una mayor activación de la musculatura abdominal y, por lo tanto, lograremos una mayor protección de nuestra columna lumbar, además de generar mayor potencia en el ejercicio.



Una buena respiración durante la práctica deportiva es esencial para un óptimo rendimiento, debemos de ser conscientes de cómo respiramos para poder adaptarla lo mejor posible a nuestras necesidades, pero siempre desde una posición natural, sin que sea forzada ni costosa, al fin y al cabo nuestro cuerpo es sabio y sabe adaptarse a las situaciones impuestas, solo aprovechemos de forma natural cada fase de la respiración para incrementar con ello nuestro rendimiento.

**ACTIVIDAD:**

Responde las siguientes preguntas relacionadas con lo estudiado anteriormente.

¿Por qué se incrementa la frecuencia respiratoria al practicar ejercicios?


¿Cuáles son las fases de la ventilación pulmonar?


Define los siguientes términos:

ACTIVIDADES AERÓBICAS	

IMPORTANTE: RECUERDA QUE CUANDO NO CONOZCAS EL SIGNIFICADO DE UNA PALABRA DEBES BUSCARLA EN TU DICCIONARIO Y ANOTAR SU SIGNIFICADO EN TU CUADERNO.

ACTIVIDADES ANAEROBICAS

---

---

---

---

---

Encierra en una nube las actividades aeróbicas.



IMPORTANTE: RECUERDA QUE CUANDO NO CONOZCAS EL SIGNIFICADO DE UNA PALABRA DEBES BUSCARLA EN TU DICCIONARIO Y ANOTAR SU SIGNIFICADO EN TU CUADERNO.