**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 1°A  | Fecha: semana N°8 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** |
| **Objetivo (s):** OA 08: Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física |
| **Contenidos:** Respuestas corporales  |
| **Objetivo de la semana:** Esta semana intentarás identificar las distintas respuestas corporales provocadas por la actividad física |
| **Habilidad:** Identificar  |

**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de reafirmar y qué entendemos por ubicación espacial

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de reafirmar y qué entendemos por ubicación espacial



**Entonces:**

Identificar es: reconocer un concepto mediante la observación

Entendemos por respuestas corporales: es la forma que reacciona nuestro cuerpo a distintas experiencias.

|  |
| --- |
| Las respuestas corporales son reacciones naturales que tiene nuestro cuerpo para poder funcionar de la mejor manera a todas las actividades que queremos hacer. También nos sirven en situaciones extremas de miedo o peligro. |

Entonces, en esta guía realizaremos lo siguiente:

1.- ¿Cuáles son las respuestas corporales?

Las respuestas corporales son:

* Cambios de color en la piel
* Sudor
* Agitación
* Dificultad para hablar
* Aumento en la respiración
* Aumento en los latidos del corazón
* Cansancio

2.- Imagina que tienes una cuerda en las manos y salta a pies juntos por 30 segundos.

¿Lograste sentir todas las respuestas corporales antes mencionadas?

Registra tu respuesta a continuación.

|  |  |
| --- | --- |
| Respuestas corporales que sentiste | Respuestas corporales que NO sentiste |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

3.- Colorea los deportes y descubre sus vocales

|  |  |
| --- | --- |
|  | BASQUETBOLB\_\_SQ\_\_ \_\_ TB\_\_L |
|  | KARATEK\_\_R\_\_T\_\_ |
|  | VOLEIBOLV\_\_L\_\_ \_\_B\_\_L |
|  | TENIST\_\_N\_\_S |
|  | FÚTBOL F\_\_TB\_\_L |
|  | GIMNASIAG\_\_MN\_\_S\_\_ \_\_ |

Realiza los siguientes ejercicios para sentir las respuestas corporales:



 10 saltos tijeras

 10 burpee



 10 skipping

Intenta moverte en familia por 30 minutos 3 veces a la semana y gozarás de todos beneficios de la actividad física



Autoevaluación o Reflexión personal sobre la actividad:

1.- ¿Qué fue lo más difícil de este trabajo? ¿Por qué?

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Para reflexionar**

¿De qué sirve realizar deporte?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_