**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 1°A | Fecha: semana N°11 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** | | |
| **Objetivo (s):**  OA 08: Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física | | |
| **Contenidos:** Intensidad baja, media, alta | | |
| **Objetivo de la semana:** Esta semana intentarás identificar las intensidades del ejercicio físico | | |
| **Habilidad:** Identificar | | |

**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de identificar y qué entendemos por intensidades en los ejercicios



**Entonces:**

Identificar es: reconocer un concepto mediante la observación

Entendemos por intensidad: el grado de esfuerzo que necesitamos para realizar un ejercicio

|  |
| --- |
| Las distintas intensidades es una observación personal de nuestro esfuerzo físico, ya que para un estudiante puede ser muy fácil (intensidad baja) subir y bajar las escaleras, para otro u otra estudiante tendrá que realizar más esfuerzo (intensidad media) y quizás para otro compañero será una tarea muy difícil (intensidad alta) |



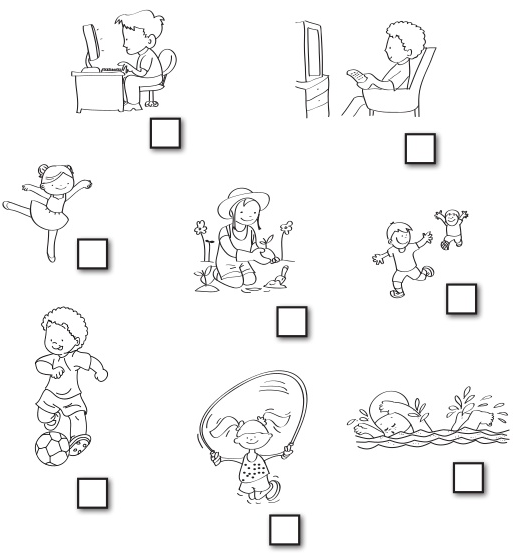
Entonces, en esta guía realizaremos lo siguiente:

I.-Verás ejemplos de intensidades

II.- Comparar intensidades de ejercicios

III.- Hacer ejercicios y registrar

I.- Observa las distintas actividades físicas que representan los dibujos y escribe en cada cuadrado una B si crees que es de intensidad baja, una M si es de intensidad media y una A si la intensidad es alta. Recuerda que no hay respuesta mala o buena, ya que la intensidad respecto a los ejercicios físicos es personal. Luego colorea



II.- Elige entre las seis actividades cuál será para tí un ejercicio de intensidad baja, media y alta, colocando la letra (B o M o A) al lado.





**III.- Hacer ejercicios y registrar**

Ahora ejercítate!!! Realiza los siguientes ejercicios y registra la cantidad de veces que hiciste el ejercicio en el tiempo estipulado. Coloca la letra (B o M o A) al lado si te parece de Baja intensidad, Media intensidad o Alta intensidad

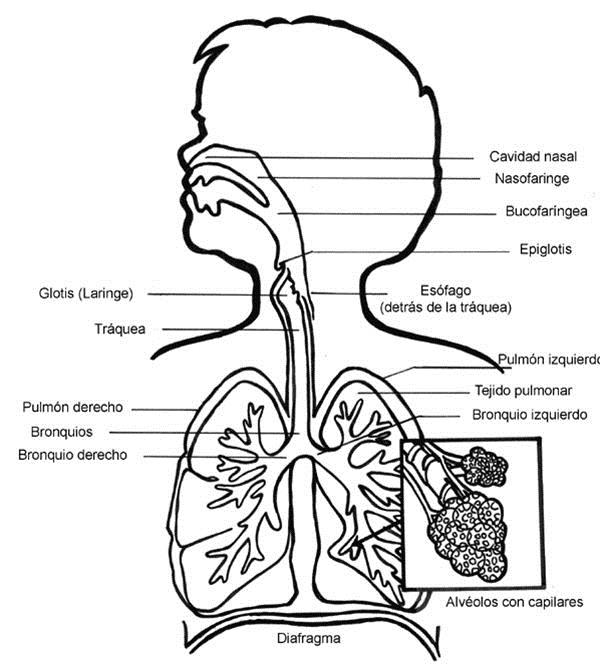
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ejercicios | Descripción | Repeticiones |
| SALTOS DE TIJERA | Pesas, Incontinencia urinaria, Ejercicios | Realiza saltos de tijeras durante 30 segundos |  |
|  | Realiza burpees durante 30 segundos |  |
|  | Realiza skipping durante 30 segundos |  |

**Para reflexionar**

¿Cómo identificaste si el ejercicio para tí era de alta intensidad?

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

¿Sentiste que necesitabas más aire para realizar ejercicio? Observa la imagen y colorea según se indica



Colorea con amarillo:

* Cavidad nasal
* Nasofaringe
* Bucofaringea

Colorea con verde claro:

* Glotis
* Tráquea

Colorea con celeste

* Bronquios
* Bronquio derecho
* Bronquio izquierdo

Colorea con naranjo

* Alvéolos con capilares

Aprende a escuchar tu cuerpo a través de la respiración y frecuencia cardiaca





Autoevaluación o Reflexión personal sobre la actividad:

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

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |