**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 2°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:** Respuestas físicas frente a la actividad física | | |
| **Objetivo de la semana:** Esta semana observaras que cambios produce el ejercicio en tu cuerpo | | |
| **Habilidad:** Observar | | |

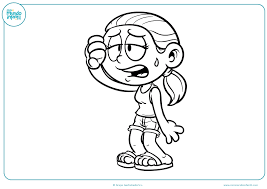
**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de observar, además de qué entendemos por respuestas físicas



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.- Ahora ejercítate!!! Realiza los siguientes ejercicios y registra la cantidad de repeticiones que realizaste en el tiempo indicado

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ejercicios | Descripción | Cantidad de ejercicios |
| SALTOS DE TIJERA | Pesas, Incontinencia urinaria, Ejercicios | Realiza saltos de tijeras durante 30 segundos |  |
|  | Salta la cuerda durante 30 segundos (si no tienes salta a pies juntos en el lugar) |  |
|  | Juega al luche ida y vuelta sin parar durante 30 segundos |  |

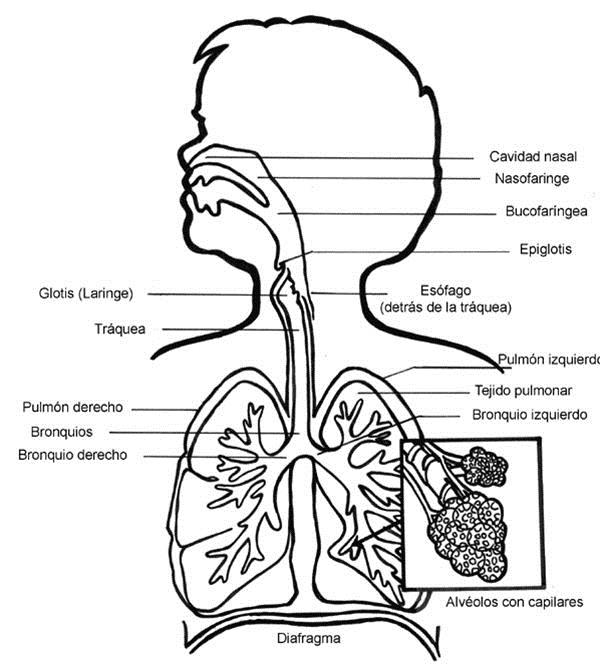
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Lanza una pelota o algún objeto de las mismas dimensiones lo más alto posible durante 30 segundos (puede ser un peluche también) |  |
|  | Salto del saco, realiza grandes saltos hacia adelante durante 30 segundos |  |

**Para reflexionar**

¿Qué sentiste al hacer ejercicio?¿Puedes describirlo?

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

¿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

Realiza 3 veces a la semana actividad física y mejorará tu salud







Autoevaluación o Reflexión personal sobre la actividad:

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

|  |
| --- |
|  |
|  |

