



Educación Física y Salud-Cuartos AB-OA8-GUIA6-SEMANA7

Guía de Educación física y Salud 4º año A y B

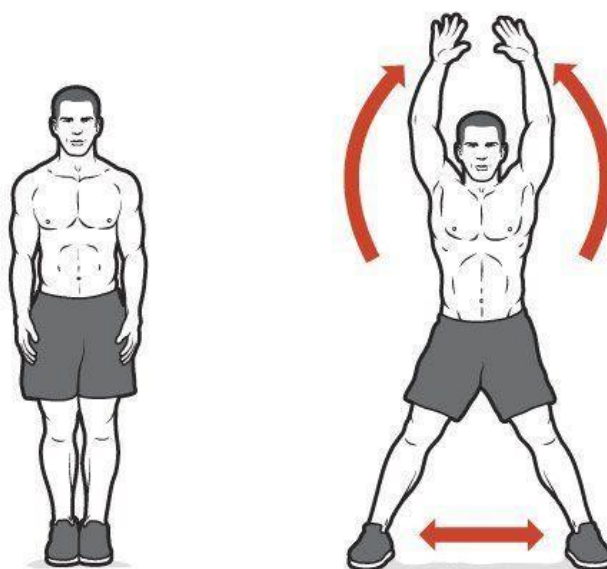
Prof.: Claudio Morales Olave

Nombre:	Curso: 4º Año A-B	Fecha: Semana 7
Objetivo de la clase: Identificar y registrar las sensaciones corporales provocadas por el ejercicio. OA 8: Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.		

Estimado alumno(a), antes de empezar, un afectuoso saludo. Espero que estés bien. Se le extraña bastante. CUÍDATE Y REALIZA ESTOS ENTRETENIDOS EJERCICIOS.

I.- Retroalimentación:

Vamos a recordar que en la guía anterior realizamos 30 segundos "jumping Jack" continuados dos veces al día durante toda semana. Lo cual me permitiría mantenerme en forma estando en cuarentena.





¿Cómo te fue con el desafío anterior? ¿lo pudiste lograr? ¿qué te pareció?

II.- Contenido

Primero que todo vamos a recordar algunas de las **sensaciones corporales** provocadas al momento de realizar actividad física y vamos a diferenciarlas con otros ejercicios realizados anteriormente. A continuación, algunos conceptos. Si la guía no está impresa, cópialos en tu cuaderno.

- **Dolor:** una experiencia sensitiva y emocional desagradable, puede variar en intensidad dependiendo de su ubicación y de la maniobra que se esté haciendo.
- **Fatiga:** Es la sensación de cansancio extremo, agotamiento o debilidad que puede hacer que las tareas cotidianas se tornen más difíciles.
- **Aumento de frecuencia cardiaca:** llamaremos taquicardia al incremento (aceleración) de la contracción del corazón.
- **Aumento de frecuencia respiratoria:** La respiración rápida y superficial, también denominada taquipnea, se produce cuando se respira más que lo normal en el transcurso de un minuto. Cuando se respira rápidamente, a veces este proceso recibe el nombre de hiperventilación.

Ahora ya conoces y diferencias sensaciones que alguna vez sentiste, coméntalas con el adulto tutor.

III.- Actividad a realizar:

Con la supervisión de un adulto realizaremos un trabajo de flexiones de piernas llamadas "ESTOCADAS" las cuales podemos ver la imagen 1 y 2.

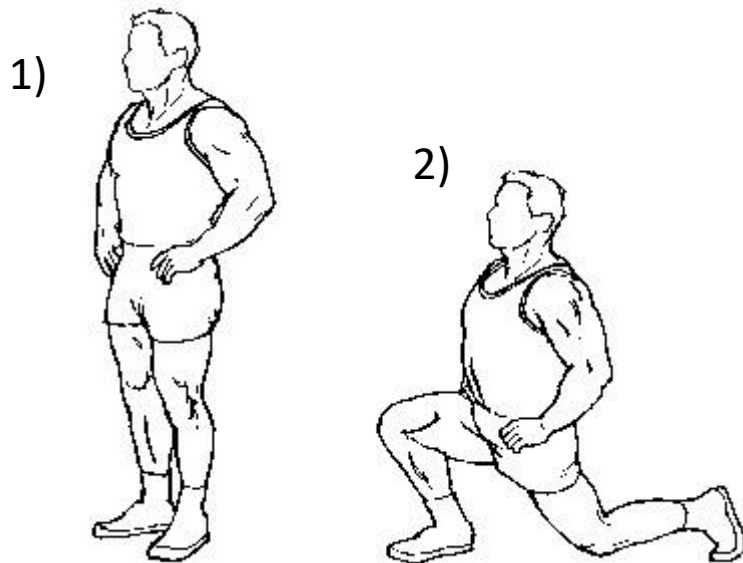
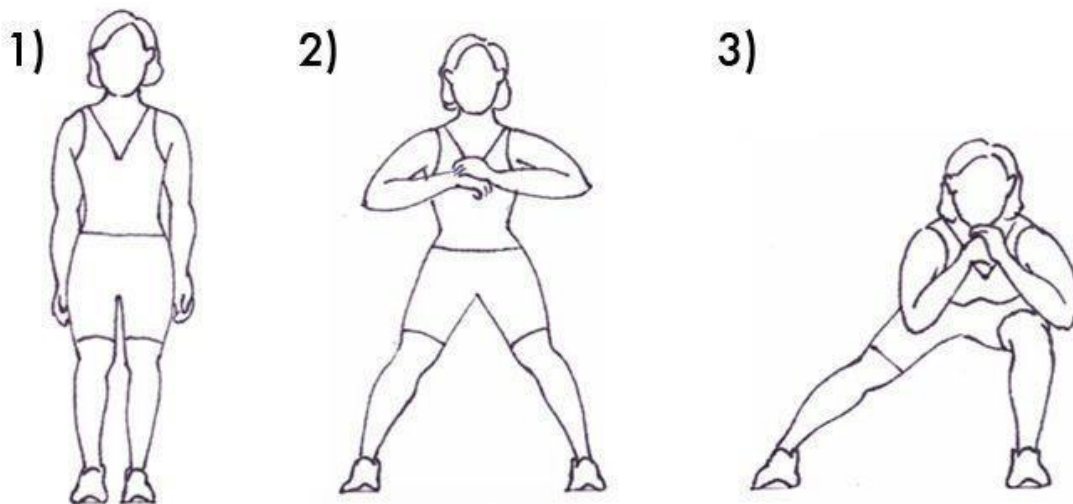


Imagen 1
Estocada Frontal



Estocada lateral
Imagen 2



IV.- Desafío:

- Realizar estocadas durante 20 segundos continuados 4 veces, con un descanso de 1 minuto. Alternando entre estocada frontal y lateral. Es decir:

20 segundos	1 minuto descanso	20 segundos	1 minuto descanso	20 segundos	1 minuto descanso	20 segundos	1 minuto descanso
Frontal		Lateral		Frontal		Lateral	

- Esto lo debe repetir dos veces en el día durante una semana.
- Recuerda que es un desafío por lo que el objetivo es lograrlo, de no lograrlo inténtalo de nuevo más tarde.
- Si presentas un dolor muy intenso que te impida realizar el ejercicio, debes detenerte inmediatamente. Avisa a un adulto para que te ayude.
- Al finalizar cada serie y la rutina completa, coloca tu mano en el pecho para identificar si sientes aumento de la frecuencia cardiaca.

Después de realizar el desafío, **registra en tu cuaderno** las sensaciones corporales provocadas por la actividad física y contesta siguientes preguntas y respóndelas:

1. *¿Sentiste dolores? ¿En qué parte de tu cuerpo?*
2. *¿Sentiste fatiga? ¿en qué momento?*
3. *¿sentiste taquicardia en algún momento de la rutina de ejercicios? ¿Cuándo?*
4. *¿sentiste taquipnea en algún momento del ejercicio? ¿Cuándo?*



Para cerrar la clase, debemos recordar los beneficios de este ejercicio:

- Mejora mi condición física.
- Aumenta la fuerza de piernas y glúteos.
- Tonifica la musculatura.
- Me mantiene en forma.



Nos comunicaremos la próxima semana

SOLUCIONARIO

Recordemos que las respuestas pueden ser variadas, aquí algunas posibles sensaciones asociadas al desafío presentado.