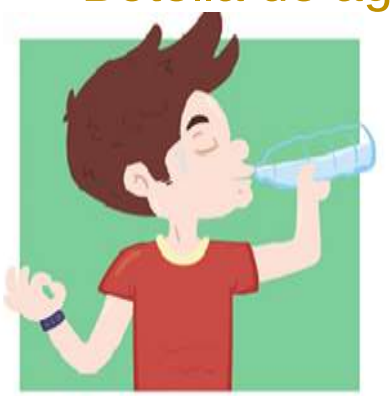
#YOMEMUEVOENCASA

Para comenzar con nuestra clase recuerda:

Ropa deportiva

Botella de agua

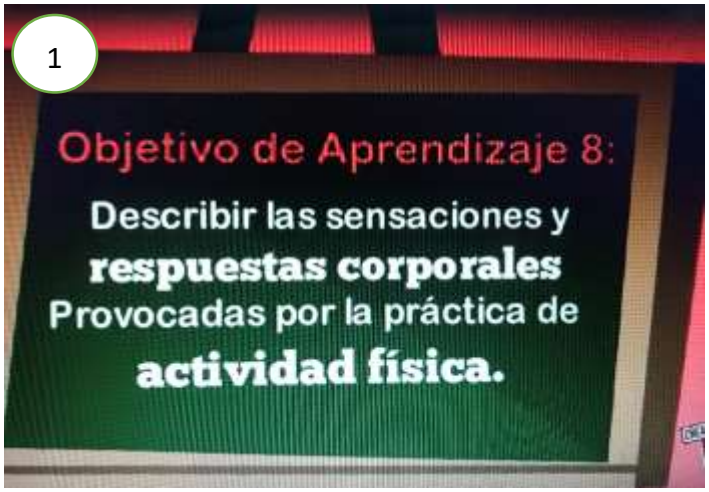


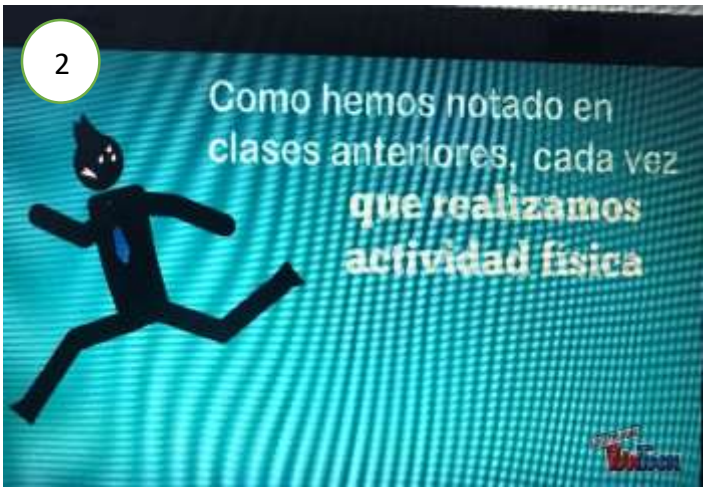
Zona segura (En tu casa)

Para dudas y consultas, profesores de Educación Física y Salud
giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl

Actividad 1

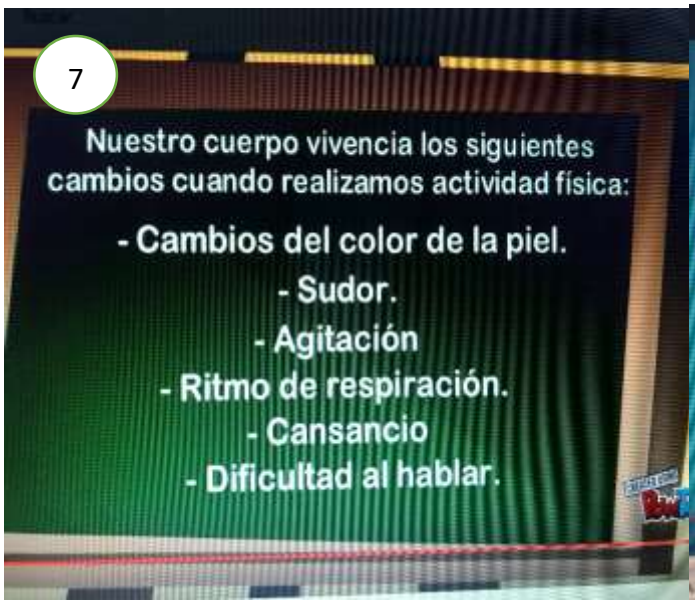
Ver el video que se encuentra en el siguiente link https://youtu.be/qkqZUtNj_cg
Recuerda estar atento durante todo el video ya que nuestra clase se tratará sobre las respuestas corporales al realizar actividad física.
Si no puedes ver el video te dejaremos un anexo de imágenes.

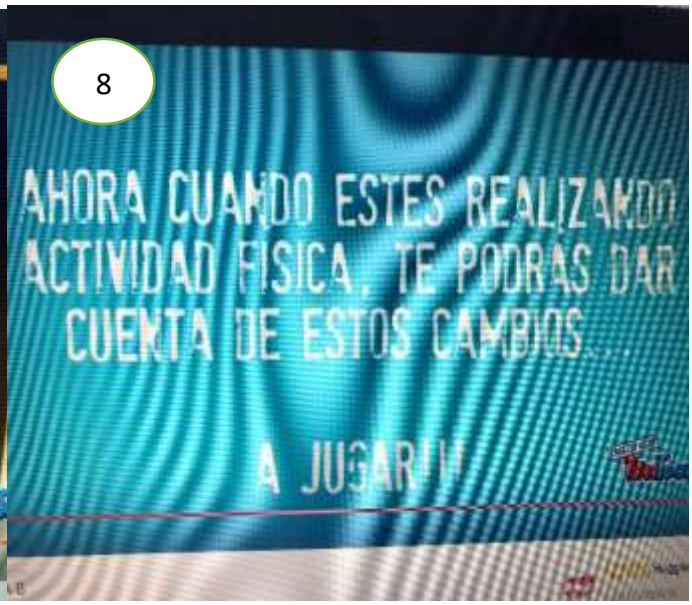




5
CANSANCIO
dificultad al hablar

6
sudor
agitación
ritmo de respiración

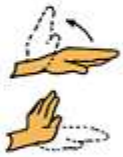

7
Nuestro cuerpo vivencia los siguientes cambios cuando realizamos actividad física:
- Cambios del color de la piel.
- Sudor.
- Agitación
- Ritmo de respiración.
- Cansancio
- Dificultad al hablar.


8
AHORA CUANDO ESTES REALIZANDO ACTIVIDAD FISICA, TE PODRAS DAR CUENTA DE ESTOS CAMBIOS...
A JUGAR!!

Actividad 2

Realiza un calentamiento autónomo el cual debe durar entre 10- 15 minutos.
El calentamiento debe tener:
Movilidad articular ejercicios de giro, flexión y extensión de todas las articulaciones

Ejemplo

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

Estiramientos trabajamos con grupos musculares y mantenemos la posición entre 10-15 segundos
Ejemplos

Carrera continua trote suave, desplazamientos y movimientos de coordinación.
Ejemplo (recuerda realizar esta actividad en un espacio seguro en tu casa)

Luego de haber visto el video y realizar el calentamiento responde las siguientes preguntas

¿Qué aprendiste sobre el video de las respuestas corporales al realizar actividad física?
……
……
……

En la escala de Borg marca con una X como te sentiste al realizar el calentamiento.

¿Te gusta realizar actividad física? Fundamenta tu respuesta
……
……
……