



Presentación del programa de estudio

		Semana 16	27-31
<b>Curso</b>	1°	<b>Clase</b>	16
<b>Unidad 1</b>	<b>EJERCICIO FÍSICO Y SALUD</b>		
<b>Objetivo Aprendizaje</b>	<b>OA8: aptitud y condición física Reconocer las sensaciones corporales y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar .</b> <b>OA9: Hábitos de higiene, posturales y vida saludable</b>		
<b>Objetivo de la clase</b>	<b>Repasar y fortalecer Objetivos de aprendizajes descendidos en la evaluación formativa ¿Cuánto hemos aprendido?, a través de un ppt y actividades.</b>		
<b>Valor a desarrollar</b>	Responsabilidad		
<b>Actitud durante la actividad</b>	- Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular. <b>(OA E)</b>		
<b>Recursos</b>	- Rutinas impresas o en cuaderno - Computador o Smartphone para ver links		

Ruta de trabajo:

- 1.- Busca todo lo necesario Cuaderno, guías, impresas y lápices.
- 2.- Lee con atención la guía.
- 3.- Pincha el link y observa con atención el video de retroalimentación.
- 4.- Desarrolla las actividades.
- 5.- Finalmente envía registros de las actividades.



Recordar ¡HIDRATARSE! antes, durante y después de la actividad física, tener a mano una botella con agua. Realizar hábitos de higiene personal, utilizar vestimenta adecuada para la actividad física ducharse después del ejercicio, cambiar ropa interior a diario, cambiar la polera con la cual realice el ejercicio, lavarse los dientes, cortarse las uñas, aplicar desodorante y talco para pies.

Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.  
[giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl) [jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl)



**Guía N°1 Retroalimentación  
 ¿Cuánto Hemos aprendido?**

Queridos estudiantes, esperando que se encuentren muy bien damos inicio a nuestra clase, esta semana n° 16, vamos a repasar y fortalecer los objetivos de aprendizajes descendidos en la evaluación formativa ¿Cuánto hemos aprendido?, a través de un ppt y actividades.

Recuerda leer y prestar atención en todo momento.

Con la ayuda de un adulto ingresa al link <https://youtu.be/dExW29jBvAg> este video contiene la retroalimentación de los objetivos de aprendizajes descendidos, si no puedes acceder, la retroalimentación esta descrita a continuación.

**Retroalimentación de ¿Cuánto hemos aprendido?**

**Repasemos: Beneficios del calentamiento**



**8 beneficios del CALENTAMIENTO antes del ejercicio**

- 1 Aumenta la temperatura muscular**  
Un músculo caliente se contrae con más fuerza y se relaja más rápido, así la **velocidad y la fuerza se intensifican.**
- 2 Aumenta la temperatura corporal**  
Esto mejora la elasticidad muscular y así **reduce el riesgo de estirones.**
- 3 Dilata los vasos sanguíneos**  
Lo cual facilita el flujo de la sangre y **reduce el esfuerzo del corazón.**
- 4 Aumenta la temperatura de la sangre**  
Así se eleva la unión del oxígeno a la hemoglobina y se vuelve más disponible en los músculos, lo cual **mejora la resistencia.**
- 5 Cambios hormonales**  
El cuerpo incrementa las hormonas responsables de **regular la producción de energía.**
- 6 Preparación mental**  
Es un buen momento para prepararse mentalmente para un evento y así **enfocarse mejor.**
- 7 Aumenta el ritmo cardíaco**  
Hace que la sangre se mueva más rápido por el cuerpo y **mejora el suministro de oxígeno.**
- 8 Previene lesiones**  
Reduce las posibilidades de lesiones musculares y articulares.

**¿Cuánto debe durar el calentamiento ideal?**  
De 5 a 15 minutos

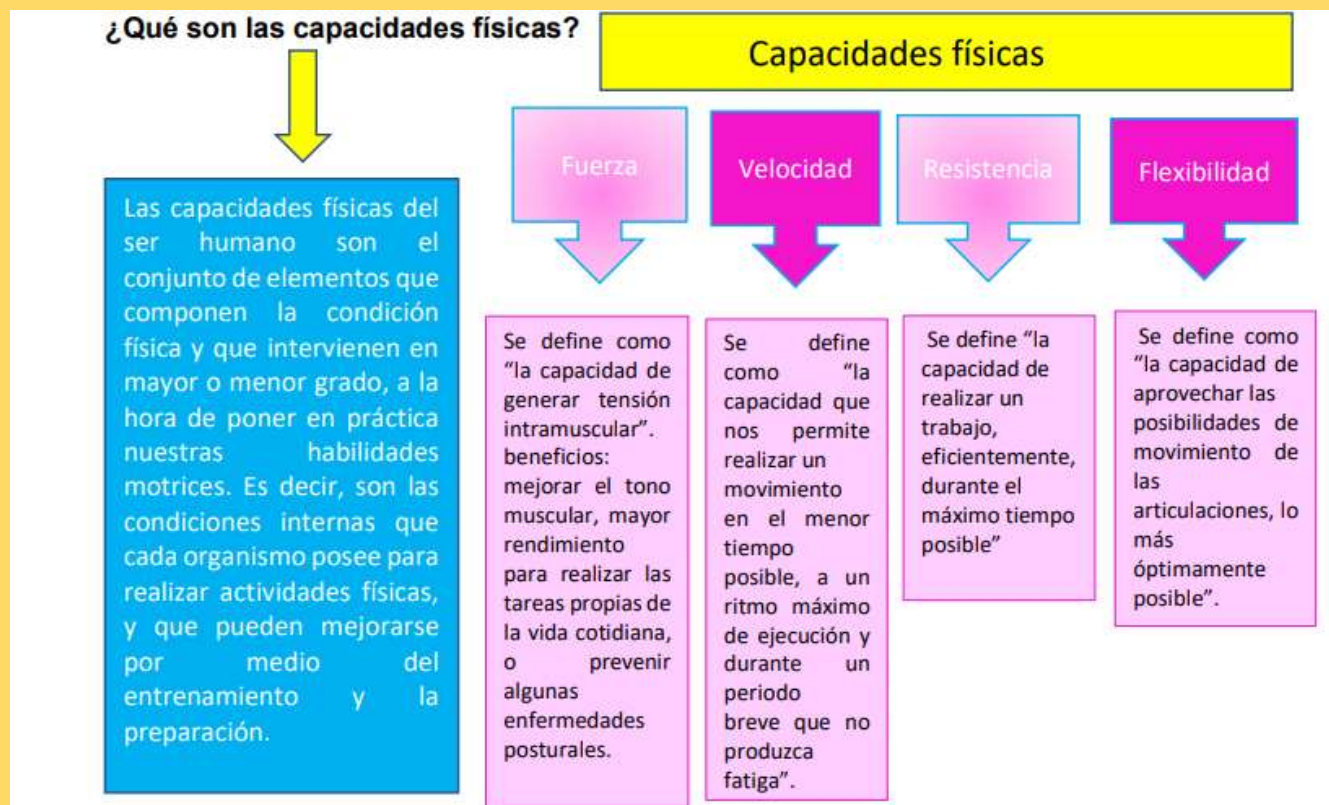


## Las respuestas Corporales luego de realizar actividad física.



Aumenta la frecuencia cardiaca y pulso - Aumento temperatura corporal - Aumento de la respiración - Aumento de la sudoración - Aumento de la sensibilidad de los sentidos - Aumento flujo sanguíneo - Aumento ácido láctico en los músculos  
 Aumento de hormona

## Las Capacidades físicas





## LA IMPORTANCIA DE BEBER AGUA Y ¿CÓMO MANTENERTE HIDRATADO?

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE BEBER AGUA?

- ✓ Participa en importantes reacciones bioquímicas, proveyendo nutrientes y removiendo desechos.
- ✓ Esencial para mantener la circulación en todo el cuerpo.
- ✓ Ayuda a controlar la temperatura corporal.
- ✓ Importante para la salud de la piel, el cabello y las uñas.

### ¿CÓMO TE PUEDES DESHIDRATAR?

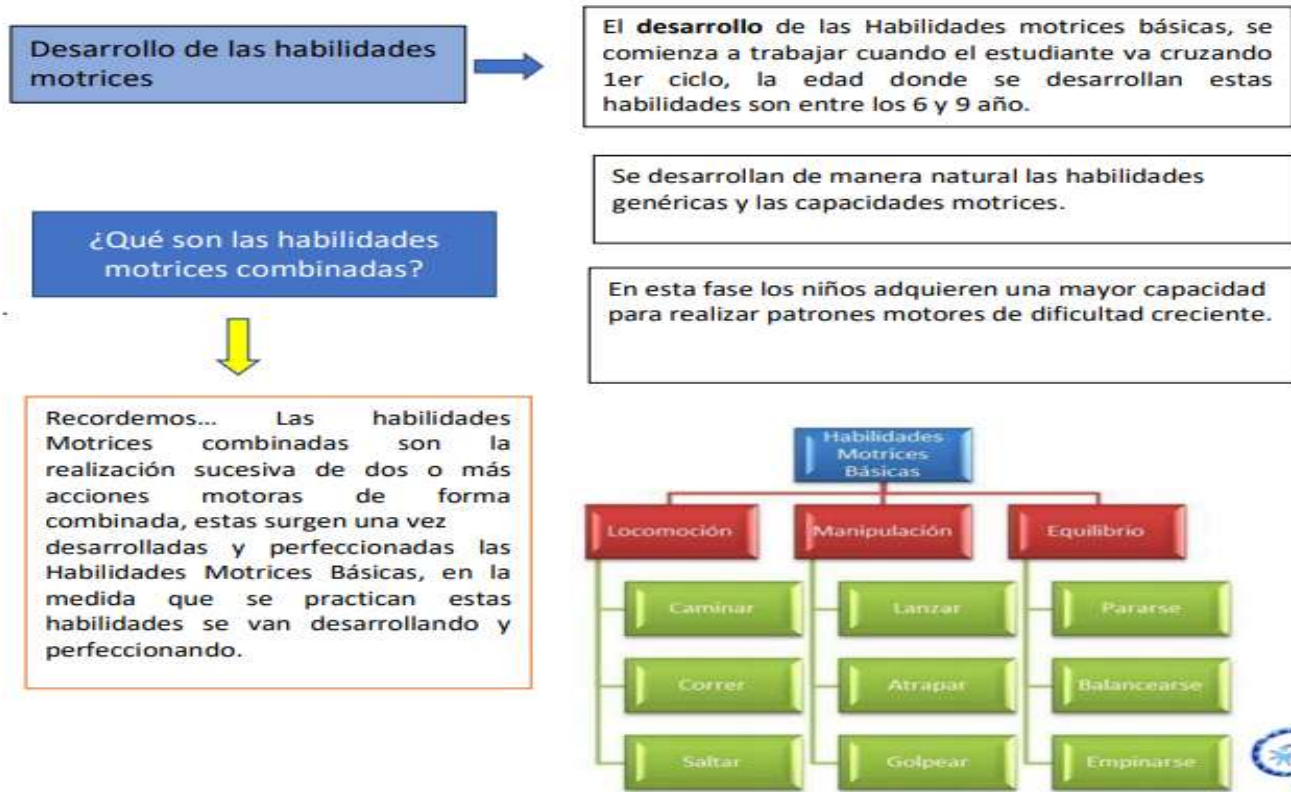
Tomando alcohol, haciendo ejercicios, exponiéndote al calor o quemaduras; o por diarreas y algunas otras enfermedades.

### 4 CONSEJOS PARA MANTENERTE HIDRATADO

- 1 Toma suficiente agua como para siempre mantenerte sin sed.
- 2 Monitorea el color de tu orina. Si está oscura, bebe más agua.
- 3 Toma agua antes, durante y después de realizar actividad física.
- 4 En actividades físicas exigentes usa bebidas con electrolitos.

### ¿OTRAS FUENTES DE HIDRATACIÓN?

Frutas (sandía, melón, naranjas, uvas)  
 Verduras (apio, tomates, pepinos)  
 Jugos, té y bebidas deportivas





Educación Física y Salud  
Colegio Manso de Velasco  
Jonathan Altamirano  
Giannina Escanilla

Nombre: \_\_\_\_\_

**#YOMEMUEVOENCASA**

### **Tarea:**

#### **1.- Verdadero o falso, escribe un V si la afirmación es verdadera y una F si es falsa.**

1. \_\_\_\_ La Flexibilidad es una capacidad física.
2. \_\_\_\_ La hidratación es solo antes de hacer actividades físicas.
3. \_\_\_\_ EL calentamiento aumenta la temperatura corporal
4. \_\_\_\_ Las capacidades físicas se pueden mejorar a través del entrenamiento.
5. \_\_\_\_ Las frutas son una fuente de hidratación
6. \_\_\_\_ Las habilidades motrices combinadas son la realización de dos o más acciones motoras

#### **2.- Nombra 3 actividades donde se combinen dos o más habilidades motrices.**

Ejemplo: salto de vallas (correr y saltar)

**3.- Realiza 2 ejercicios físicos por cada capacidad física (Fuerza- Resistencia- Flexibilidad- velocidad), cuando realices el ejercicio con permiso de tu apoderado envía una foto realizando dicha actividad, al correo [Giannina.escanilla@colegio-mansodevelas.cl](mailto:Giannina.escanilla@colegio-mansodevelas.cl) o al whatsapp +56998280865**

¡VAMOS TÚ PUEDES!

Recuerda enviar fotos de la Tarea, puedes enviar a través de Whatsapp o al correo:  
[Giannina.escanilla@colegio-mansodevelas.cl](mailto:Giannina.escanilla@colegio-mansodevelas.cl)

Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.  
[giannina.escanilla@colegio-mansodevelas.co.cl](mailto:giannina.escanilla@colegio-mansodevelas.co.cl) [jonathan.altamirano@colegio-mansodevelas.co.cl](mailto:jonathan.altamirano@colegio-mansodevelas.co.cl)