



SEMANA

2

CLASE

3-4

GUÍA DE EDUCACION FISICA Y SALUD

3° BÁSICO

Realizar actividad sobre la flexibilidad

LA FLEXIBILIDAD es la capacidad para realizar movimientos con gran amplitud. No siempre es la misma, con el tiempo se va perdiendo flexibilidad. Con el ejercicio conseguimos mantenerla.

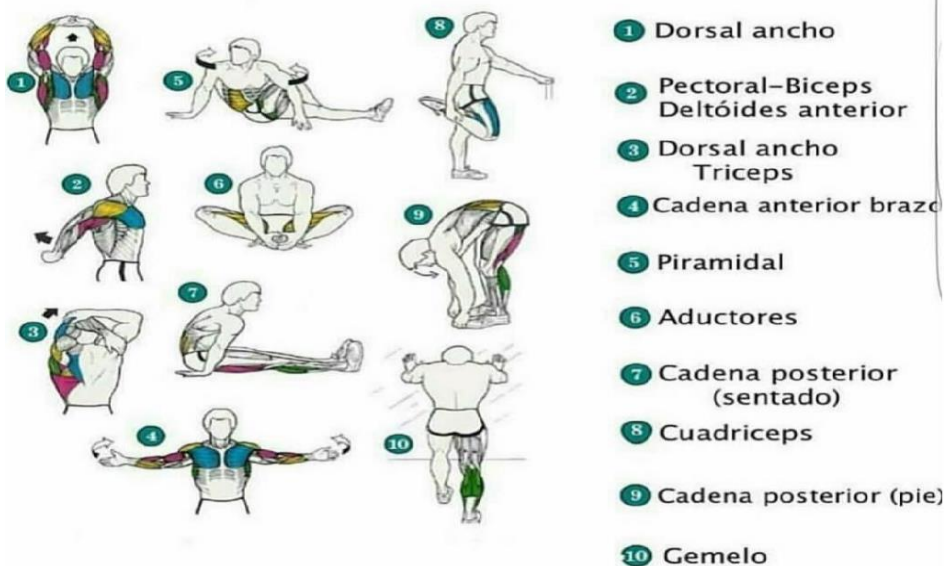
SABIAS QUE... Las niñas tienen mayor flexibilidad que los niños. A su vez, los niños y las niñas tienen más flexibilidad que las personas mayores. Cuando hace frío tenemos menos flexibilidad. Por las mañanas tenemos menos flexibilidad que por las tardes. Una mala flexibilidad influye negativamente en nuestro cuerpo.

Actividad 1

Ejecutar una variedad de ejercicios de flexibilidad.

Cada ejercicio se realiza en 10 a 20 segundos.

Encierra en un círculo de color rojo el ejercicio que fue más fácil de realizar y encierra en un círculo azul el ejercicio que tuviste más dificultad al realizar.





Conocer cambios que sufre nuestro organismo al realizar actividad física

Cambios a corto plazo

- 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 hormonas

Cambios a largo plazo se produce al realizar actividad física de forma sistemática, al punto que el cuerpo se adapte.

- Disminuye la frecuencia cardiaca y el pulso estando en reposo
- Disminuye la frecuencia respiratoria
- Aumento de vasos sanguíneos en los músculos
- Aumento de la eficiencia de sinapsis de las neuronas
- Aumento de tonicidad y fortaleza de los músculos
- Mayor capacidad física entre otros.

Actividad 2

Marca con una X las actividades Físicas.



