



Presentación del programa de estudio

		Semana 16	27-31
Curso	3°	Clase	16
Unidad 1	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD		
Objetivo Aprendizaje	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 . OA9: Hábitos de higiene, posturales y vida saludable		
Objetivo de la clase	Repasar y fortalecer Objetivos de aprendizajes descendidos en la evaluación formativa ¿Cuánto hemos aprendido?, a través de un ppt y actividades.		
Valor a desarrollar	Responsabilidad		
Actitud durante la actividad	- Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular. (OA E)		
Recursos	- 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 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/JCTVoHnL8Pc> 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

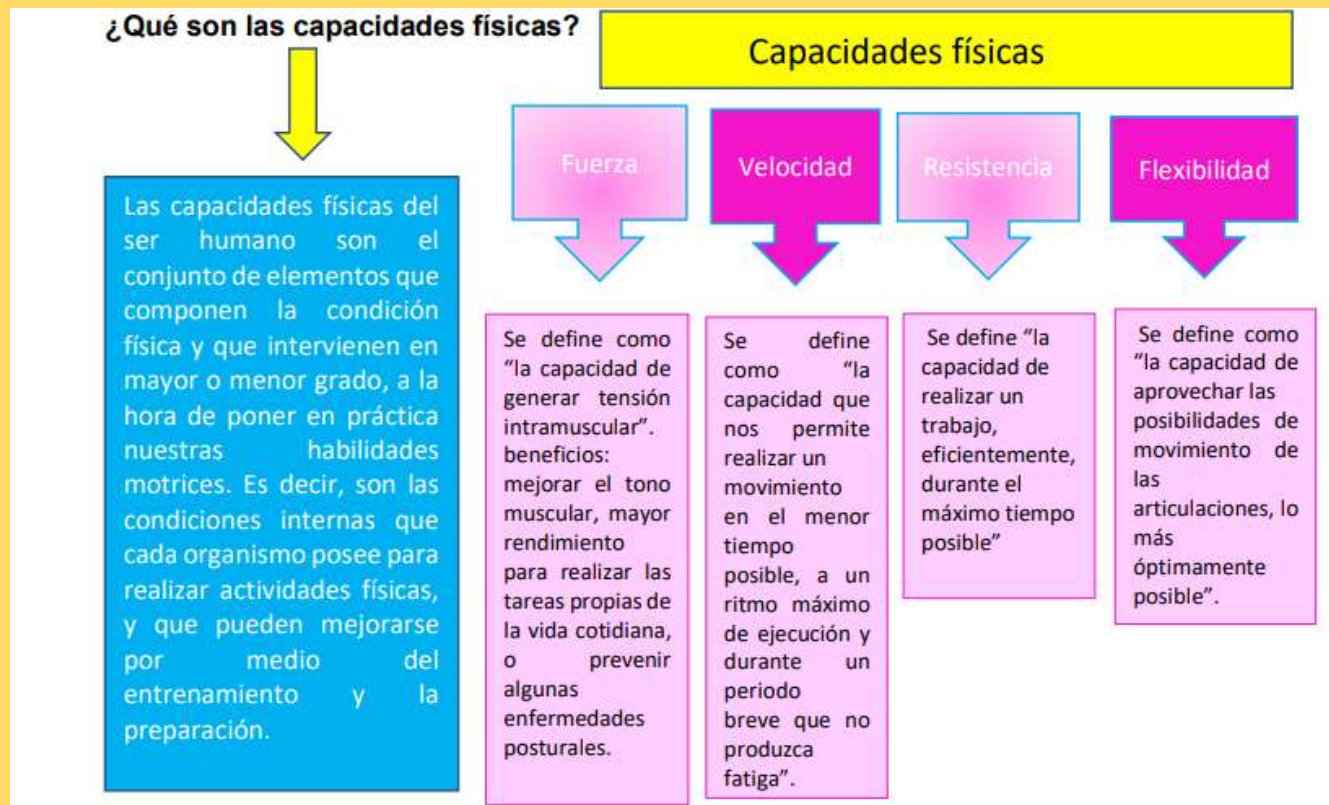


Las respuestas Corporales luego de realizar actividad física.



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.

SIGNOS DE DESHIDRATACIÓN

- ☹ Dolor de cabeza
- ☹ Piel y boca seca
- ☹ Mal humor
- ☹ Cansancio

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

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

2.- Busca y pega en tu cuaderno de educación física un ejercicio para cada capacidad física.

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 o al whatsapp +56998280865

