



Presentación del programa de estudio

		Semana 16	27-31
Curso	4°	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

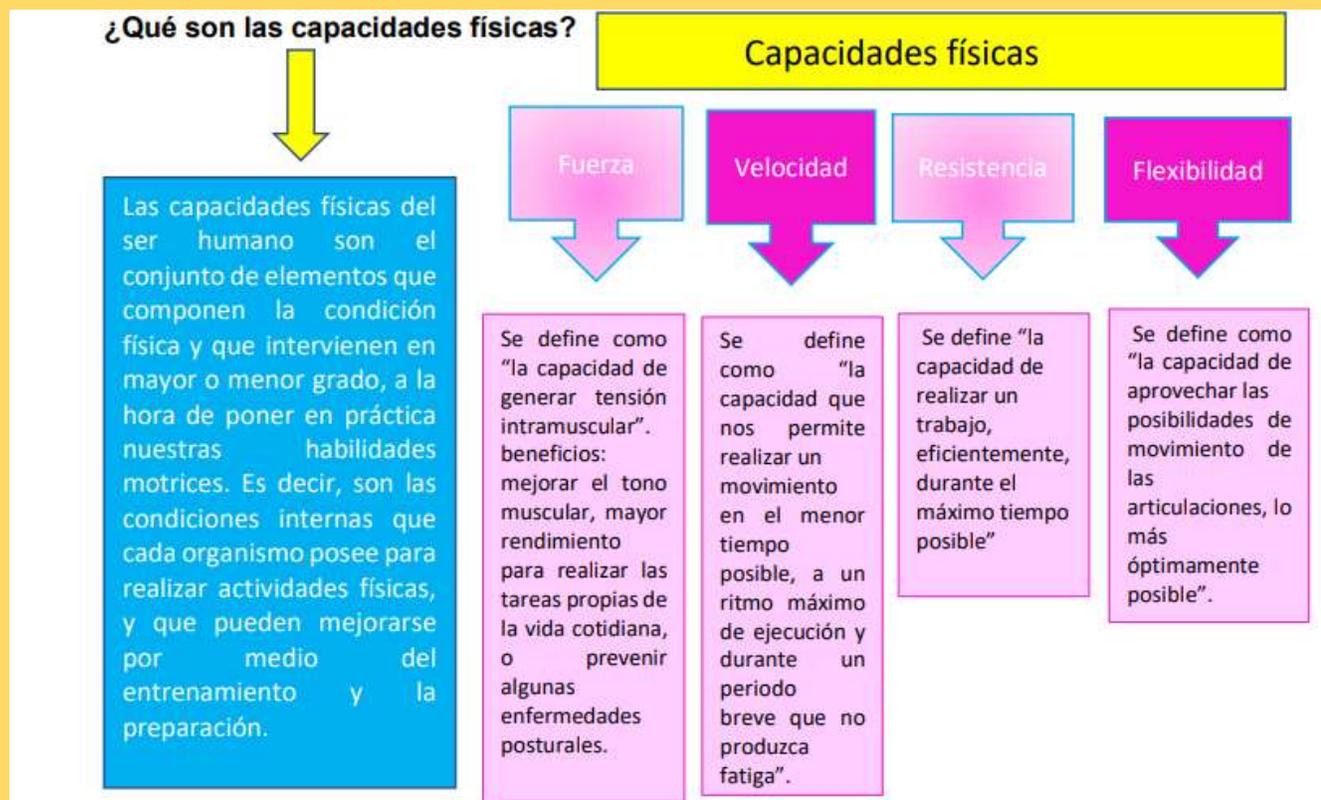


Las respuestas Corporales luego de realizar actividad física.



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.

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.

SIGNOS DE DESHIDRATACIÓN

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

¿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

