



## GUIA N° 3 DE EDUCACION FISICA Y SALUD TERCERO BASICO

**NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA**

**FECHA: 08/05/2020 HASTA 14/05/2020**

**UNIDAD: HABILIDADES MOTORAS Y HABITOS DE HIGIENE**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE: OA8 -Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.**

**OBJETIVO DA LA CLASE: RESPIRACION Y FRECUENCIA CARDIACA.**

**LUGAR: EN SU CASA PUEDE SER, JARDIN, HABITACION COMODA O EL PATIO.**

**MATERIALES: CUADERNO, RELOJ PARA TOMAR EL TIEMPO.**

**ACTIVIDADES A REALIZAR:**

- EN SU CUADERNO DE EDUCACION FISICA, RESPONDER LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:
  - 1- ¿QUE LE PASA A NUESTRO ORGANISMO, CUANDO NO TOMAMOS AGUA?
  - 2- ¿QUE LE PASA A NUESTRO ORGANISMO, CUANDO NOS DA SED?
  - 3- ¿CUAL ES LA MEJOR MANERA DE HIDRATARSE?

**DESARROLLO:**

- TOMARSE LA FRECUENCIA CARDIACA EN REPOSO (ANTES DEL EJERCICIO), CON SUS DEDOS INDICE Y MEDIO PUEDE SER EN EL CUELLO O EN LA MUÑECA Y REGISTRAR EN SU CUADRENO.

**CUELLO:**

- Para controlar tu pulso sobre la arteria carótida, coloca los dedos índice y medio sobre el cuello al lado de la tráquea. Cuando sientas el pulso, mira tu reloj y cuenta el número de latidos en 10 segundos. Multiplica este número por 6 para obtener tu frecuencia cardíaca por minuto.

## **MUÑECA:**

- Coloque las puntas de los dedos índice y medio en la parte interna de la muñeca por debajo de la base del pulgar.
- Presione ligeramente. ...
- Cuando sientas el pulso, mira tu reloj y cuenta el número de latidos en 10 segundos. Multiplica este número por 6 para obtener tu frecuencia cardíaca por minuto.
- CALENTAMIENTO, EN UN DISTANCIA DE 3 A 5 MTS, COLOCAR BOTELLAS CON AGUA COMO REFERENCIA O CUALQUIER OBJETO QUE LE PERMITA MARCAR LA DISTANCIA, REALIZAR UN TROTE SUAVE MOVIENDO BRAZOS HACIA ADELANTE 5 VECES Y 5 HACIA ATRÁS, CRUZANDO BRAZOS POR ARRIBA Y ABAJO, DURANTE 5 MNUTOS.
- LUEGO DE ESTO, TOMAR SU FRECUENCIA CARDIACA <https://www.youtube.com/watch?v=LE8xLeCSWvw>, Y ANOTAR EN SU CUADERNO Y RESPONDER:
  - 1- ¿QUE OCURRIO CON SU FRECUENCIA CARDIACA DURANTE EL EJERCICIO?
  - 2- ¿POR QUE CREE QUE CAMBIA?
  - 3- ¿CUAL ES LA FUNCION DE LA RESPIRACION, MIENTRAS REALIZAMOS ACTIVIDAD FISICA?
  - 4- ¿QUE PARTE NE NUESTRO CUERPO PERMITE QUE RESPIREMOS?

## **RECUERDE:**

- REALIZAR ESTOS EJERCICIOS TODOS LOS DIAS.
- HIDRATARSE ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL EJERCICIO.
- COMER UNA FRUTA ANTES Y DESPUES DEL EJERCICIO.
- SECARSE EL SUDOR.
- QUEDESE EN CASA.
- ESTA GUIA SERA REVISADA A LA VUELTA A CLASES.

