



Colegio Valentín Letelier
Asignatura: Ed Física
Profesor: Erica L. Campusano A
ecampusano@cvl.cl

Guía de Refuerzo

Unidad N° 1 Subsector: Ed física Nivel: Cuarto básico Duración: 25 minutos

Objetivo Aprendizaje: OA8 Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

Objetivo de la Guía: Registrar sensaciones físicas: cansancio , tensión muscular etc a . través del movimiento

Registrar respuestas corporales a partir de la ejercitación...

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: __/__/_____

Instrucciones: (Leídas en silencio)

- ✓ Lee atentamente esta guía.
- ✓ Trabaja en forma individual.
- ✓ Pégalas en tu cuaderno o archívala en tu carpeta.
- ✓ Tienes 25 minutos para trabajar
- ✓

*Las sensaciones que produce en nuestro organismo el movimiento.

Los seres humanos estamos en continuo movimiento.



El movimiento mejora el funcionamiento de nuestro cuerpo.

Existe evidencia científica sobre los beneficios del ejercicio físico

La practica regular de ejercicio físico se asocia a una disminución de la mortalidad global y a un aumento de la esperanza de vida en más de 2 años sobre la media poblacional .

Por el contrario , las **personas que no realizan ejercicios** , llamado **sedentarismo** provoca problemas de salud:



Por lo tanto recuerda lo aprendido:

La actividad física : se refiere a cualquier movimiento corporal realizado por los músculos , que produce gasto de energía...

El ejercicio físico: Es la actividad física planificada , estructurada y repetitiva , que tiene como objetivo la mejora o mantenimiento de la forma física. **Previene la obesidad**

La forma física: consiste en una serie de atributos que las personas tienen o adquieren y que está relacionadas con la capacidad de realizar trabajo físico

Sedentarismo: es la falta de actividad física



Otra forma de actividad física es el deporte.

El deporte es un tipo de ejercicio que sirve para competir con otras personas o contra uno mismo:

Dibuja 3 de tus deportes favoritos: Escribe su nombre:

Cuando realizamos ejercicios físicos nuestro organismo sufre algunos cambios como:

❖ **Aumenta la frecuencia cardíaca:** latidos del corazón



❖ Nos produce sensación **de fatiga , cansancio**



❖ **Tensión muscular.**



Apliquemos lo aprendido:

1.- Pon tu mano en el corazón cuando estés sentado: ¿ Qué sientes? ¿ Tu corazón late lento o rápido?

.....

¿ Por qué?

2.- Haz 10 rebotes en la punta de los pies: ¿ Qué sientes? ¿ Tu corazón late lento o rápido?

.....

¿ Por qué?

3.- Anda en bicicleta o pedalea rápido en ella durante 3 minutos: ¿ Qué sientes? ¿ Tu corazón late lento o rápido?

.....

¿ Por qué?

Ahora **marca con una X** como te sentirías si realizas estas actividades:

Actividades	Fatigado: Muy cansado	Latidos rápidos : frecuencia cardiaca	Descansado
Caminar			
Subir escaleras			
Andar en bicicleta			
Subir un cerro corriendo			
Estar de pie sin moverse			
Nadar			
Ver T.V en el sofá			
Competir en una carrera			

Y no olvides: Realizar actividades físicas **mejora la salud** , **previene enfermedades** , **previene la obesidad** , nos **mantiene ágiles** , **evita el envejecimiento etc.**



¡Aprovecha de realizar mucha actividad física en casa!

Una vez terminada tu guía , archívala en tu carpeta...