GUIA Nº 9 APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA REMOTO
SEMANA DEL 22 AL 26 DE JUNIO DE 2020

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL: TERCERO

PLAN DE TRABAJO	
INSTRUCCIONES, MATERIALES.	**INSTRUCCIONES:** En esta sesión aprenderás a tomar el ritmo de tu corazón a través del pulso (frecuencia cardiaca) y cómo se comporta al hacer ejercicio. Para eso, visualiza los videos adjuntos y sigue las instrucciones. Llena la guía de desarrollo anotando los resultados en la toma de tu pulso, antes, durante y después del ejercicio. Luego contesta las preguntas a continuación.
NOMBRE DOCENTE	Joselyn Guzmán García
CORREO ELECTRONICO DOCENTE	joselyn.guzman@csmaipo.cl

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE: UNIDAD II	
OA	02. Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas), por ejemplo, juegos de uno contra uno, juegos en grupos reducidos y juegos con superioridad numérica. 11. Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: participar en actividades de calentamiento en forma apropiada; escuchar y seguir instrucciones; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad; asegurar que el espacio está libre de obstáculos. 08. Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria. 09. Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.
CONTENIDO	Bailar, aumentar y determinar la frecuencia cardíaca, siguiendo instrucciones.
HABILIDADES	Ritmo, espacialidad, temporalidad.

Desarrollo:	
Introducción al tema	https://www.youtube.com/watch?v=hBI6yk0DXUA

Calentamiento	**Toma tu frecuencia cardiaca antes** de realizar cualquier actividad, luego realiza el calentamiento. Ver video adjunto
Desarrollo	https://www.youtube.com/watch?v=bU0diAB89Ao https://www.youtube.com/watch?v=RJ3oKoov-c0 Vuelve a realizar una segunda toma luego de bailar.
Cierre	Descansa, realiza 30 respiraciones profundas y vuelve a realizar una tercera toma tu frecuencia cardíaca y anota el resultado.
Resultados	Toma 1:____ F.C. Toma 2:____F.C. Toma 3:____F.C. ¿Aumento tu Frecuencia Cardiaca luego del ejercicio? ¿Por qué crees que varía la Frecuencia Cardiaca luego de realizar ejercicio? ¿Cómo puedes bajar la F. Cardiaca según esta experiencia? ¿En qué zonas de tu cuerpo pudiste detectar el pulso?