



GUIA Nº 11 APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA REMOTO SEMANA DEL 06 AL 17 DE JULIO DE 2020

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL: TERCERO

PLAN DE TRABAJO	
INSTRUCCIONES, MATERIALES.	<p>INSTRUCCIONES:</p> <p>En esta sesión, al igual que en la anterior, aprenderás a entender el comportamiento de tu organismo frente al ejercicio, esta vez tomarás la frecuencia respiratoria, a través de la observación, además podrás ver la reacción que tiene tu respiración al hacer ejercicio.</p> <p>Te invito a visualizar los videos adjuntos, ellos te ayudarán a elevar la temperatura corporal y con ello notarás cambios también en tu frecuencia respiratoria.</p> <p>Llena la guía de desarrollo anotando los resultados en la toma de tu frecuencia respiratoria antes y después del ejercicio. Luego contesta las preguntas a continuación y envía tus respuestas al correo adjunto más abajo para ayudar a retroalimentar tu progreso en casa.</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none">-Vas a necesitar un espacio físico libre de obstáculos.-Proyector de sonido.-Una silla para observar tu frecuencia respiratoria.-Un espejo donde puedas verte frente a la silla, o quizás puedas pedirle a un integrante de tu hogar que participe de esta entretenida actividad.-Reloj o cronómetro. <p>(Recuerda siempre ponerte ropa deportiva y tener hidratación a la mano).</p>
NOMBRE DOCENTE	Joselyn Guzmán García
CORREO ELECTRONICO DOCENTE	joselyn.guzman@csmaipo.cl

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE: UNIDAD II	
OA	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>08. Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.</p> <p>09. Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la</p>

	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	La frecuencia respiratoria y su respuesta ante el ejercicio.
HABILIDADES	Ritmo, espacialidad, temporalidad, observación.

Desarrollo:

Introducción al tema	<p>Para tomar la frecuencia respiratoria, (Cantidad de veces que respiras), puedes hacerlo observando la cantidad de veces que se eleva tu pecho en un minuto. Lo puedes realizar sentado, y te puedes apoyar de un espejo. También lo puedes realizar con algún integrante de tu hogar. Si no puedes mantener la cuenta durante un minuto, puedes hacerlo durante 15 segundos y luego multiplicar ese resultado por 4.</p> <p>Los valores normales de la frecuencia respiratoria son los siguientes:</p> <table border="1" data-bbox="555 952 1279 1280"> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> • EDAD: • Recién Nacido. • Lactante (6 meses) • Niños al andar • Niños • Adolescente • Adultos </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • FRECUENCIA • 35 - 40 • 30 - 50 • 25 - 32 • 20 - 30 • 16 - 19 • 12 - 20 </td> </tr> </table> <p>Mira el siguiente video para entender mejor el experimento.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Xh-CZ1DP0rU</p>	<ul style="list-style-type: none"> • EDAD: • Recién Nacido. • Lactante (6 meses) • Niños al andar • Niños • Adolescente • Adultos 	<ul style="list-style-type: none"> • FRECUENCIA • 35 - 40 • 30 - 50 • 25 - 32 • 20 - 30 • 16 - 19 • 12 - 20
<ul style="list-style-type: none"> • EDAD: • Recién Nacido. • Lactante (6 meses) • Niños al andar • Niños • Adolescente • Adultos 	<ul style="list-style-type: none"> • FRECUENCIA • 35 - 40 • 30 - 50 • 25 - 32 • 20 - 30 • 16 - 19 • 12 - 20 		
Calentamiento	<p>Primero tienes que estar muy tranquilo/a, debes observar tu frecuencia respiratoria en un minuto, anota el resultado.</p> <p>Luego eleva la temperatura corporal con el siguiente video.</p>		
Desarrollo	<p>Toma agua y sigue el siguiente video, ¡tú puedes!</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=xH39vCwWMd8</p> <p>Vuelve a observar y contar la cantidad de veces que de expande tu pecho.</p>		
Cierre	<p>Vuelve a relajar tu cuerpo con este video</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=QoWI5o9wXXc</p>		
Resultados	<p>Toma 1: ____ F.R.</p> <p>Toma 2: ____ F.R.</p>		

	<p>¿Cuánto aumento tu Frecuencia respiratoria luego del ejercicio? ¿Por qué crees que pasa esto luego de realizar ejercicio, se relaciona con la Frecuencia Cardíaca? ¿Cómo puedes bajar la Frecuencia respiratoria según esta experiencia? ¿Te costó seguir el ritmo de la instructora de aeróbica?</p>
--	--