



## GUIA N° 10 APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA REMOTO SEMANA DEL 06 al 17 DE JULIO DE 2020

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL: PRE-KINDER**

PLAN DE TRABAJO	
<b>INSTRUCCIONES, MATERIALES.</b>	<p><b>INSTRUCCIONES:</b></p> <p>En esta sesión, realizaremos un experimento con tu organismo, aprenderás a tomar la <b>Frecuencia Respiratoria</b> y podrás ver las diferencias en ésta al realizar algún movimiento.</p> <p>Acompañado/a de un integrante de tu hogar te invito a visualizar los videos adjuntos, ellos te ayudarán a desarrollar el ritmo siguiendo las instrucciones 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 respiración antes y después del ejercicio.</p> <p>Luego llena los resultados y puedes comparar en la tabla si estás dentro de lo normal.</p> <p>Invita a participar a algún integrante de tu hogar y comparen los resultados.</p> <p><b>MATERIALES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Vas a necesitar un espacio físico libre de obstáculos.</li><li>-Proyector de sonido, equipo o parlante.</li><li>-Reloj o cronómetro.</li><li>-Calculadora.</li></ul> <p>(Recuerda siempre ponerte ropa deportiva y tener hidratación a la mano).</p>
<b>NOMBRE DOCENTE</b>	Joselyn Guzmán García
<b>CORREO ELECTRONICO DOCENTE</b>	<a href="mailto:joselyn.guzman@csmaipoc.cl">joselyn.guzman@csmaipoc.cl</a>

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE: UNIDAD II	
<b>OA</b>	<p>03. Tomar conciencia de su cuerpo, de algunas de sus características internas (Tales como; ritmo cardíaco, de respiración) de su esquema y progresivamente de su tono corporal y lateralidad, por medio de juegos.</p> <p>04. Comunicar nuevas posibilidades de acción logradas a través de su cuerpo en situaciones cotidianas y de juego, empleando vocabulario preciso.</p> <p>05. Comunicar el bienestar que le produce el movimiento, al ejercitar y recrear su cuerpo en forma habitual, con o sin implemento u obstáculos.</p>
<b>CONTENIDO</b>	Reconocimiento del ritmo respiratorio y su respuesta frente al movimiento.
<b>HABILIDADES</b>	Desarrollo del ritmo a través del seguimiento de instrucciones, reconocimiento de los cambios en el organismo.

## DESARROLLO

### Introducción al tema

Cuando realizas algún movimiento, como por ejemplo bailar en esta sesión, varían algunas cosas en tu organismo y entre ellos la cantidad de veces que respiramos, a continuación puedes comprobarlo con este experimento. Para tomar la frecuencia respiratoria debes tener a mano un reloj (para contar 15 segundos) estar en una posición tranquila.

Mira el video adjunto para que puedas entender mejor.

### Desarrollo

Antes de comenzar la rutina, realiza un control de tu Frecuencia Respiratoria y anota el resultado.

<https://www.youtube.com/watch?v=EN2yQI87FAs>

Realiza un segundo control de la Frecuencia Respiratoria y anota el resultado.

### Cierre

Para volver al estado relajado inicial, te invito a mirar el siguiente video.

<https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag>

### Resultados

Control 1: \_\_\_\_

Control 2: \_\_\_\_

Puedes comparar los resultados en la siguiente tabla:

EDAD	RESPIRACIONES POR MINUTO
Recién nacido	30 – 80 resp/ min
Lactante menor	20 – 40 resp/min
Lactante mayor	20 – 30 resp/min
Niños de 2 a 4 años	20 – 30 resp/min
Niños de 6 a 8 años	20 – 25 resp/min
Adulto	15 – 20 resp/min