



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

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL: KINDER

| PLAN DE TRABAJO | |
|----------------------------|---|
| INSTRUCCIONES, MATERIALES. | <p>INSTRUCCIONES:</p> <p>En esta sesión, realizaremos un experimento con tu organismo, aprenderás a tomar la Frecuencia Respiratoria 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>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none">-Vas a necesitar un espacio físico libre de obstáculos.-Parlante.-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@csmaipoc.cl |

| ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE: UNIDAD II | |
|--------------------------------------|--|
| OA | <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> |
| CONTENIDO | Reconocimiento del ritmo, espacialidad, respiración y su respuesta frente al movimiento. |
| HABILIDADES | Desarrollo del ritmo, 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 al respirar y anota el resultado.

<https://www.youtube.com/watch?v=Z6VsBhH8MF0>

Realiza un segundo control de la Frecuencia al respirar 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 |
