Colegio Santa María de Maipú.
Departamento de Educación Física y Salud.

GUIA DE AUTOAPRENDIZAJE Nº4 ED. FÍSICA Y SALUD

4° BÁSICO

Nombre_____ **Curso:** _____ **Fecha:** _____

Objetivo de Aprendizaje:

- **OA 8:** Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.

- **OA 9:** Reconocer actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable.

Objetivo de la guía:

"Reconocer respuestas corporales al ejercicio"

Correo electrónico: efis.4.smm@gmail.com

Instrucciones:

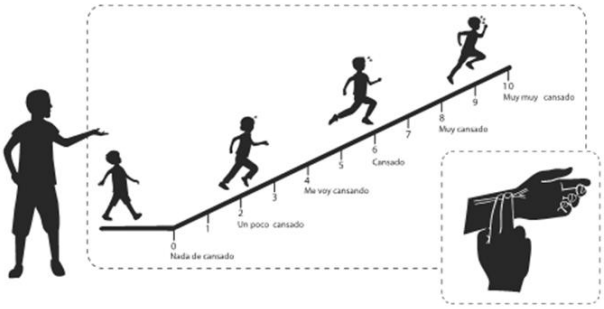
1. Registrar el objetivo de la clase y la fecha en tu cuaderno.
2. Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando los contenidos y el material audiovisual que estará disponible en los links.

NO OLVIDES!!!! El aseo personal es mantener tu cuerpo limpio, para ello debes bañarte, lavarte los dientes, **lavarte las manos**, mantener tus uñas cortas, peinarte y mantener tu ropa limpia. Esto tiene como finalidad conservar la salud y **prevenir enfermedades.**

RESPUESTAS CORPORALES AL EJERCICIO

Al realizar actividad física el cuerpo comienza a sentir una serie de sensaciones, debido a la exigencia de como al realizas. Estas se sensaciones las llamaremos respuestas corporales.

Estas también se pueden controlar utilizando escalas de intensidad del ejercicio, de percepción de esfuerzo o la frecuencia cardiaca.



Ingresa a este link:

- Clase del Prof. Bastian Pohler, sobre la guía N°4:

  https://www.youtube.com/watch?v=bDjp0CZH0jk

- Actividad de resistencia
  https://www.youtube.com/watch?v=0DmNuwc06Ck

Ejercitación de contenidos

Según lo visto en la clase escribe y responde en tu **cuaderno.**

1- Responder **V** si verdadero y **F** si es falso, cuando la respuesta sea F deveras justificar tu respuesta.

__Cuando salto la cuerda los Latidos del corazón se relajan.

……

__Si bebo mucha agua en la mañana no es necesario que deba beber durante el día.

…….

__Cuando realizo ejercicio mi piel se vuelve pálida.

…….

__Cuando realizo ejercicio mi cuerpo produce sudor.

……

__Cuando me hablan de fatiga muscular, es similar a cansancio muscular.

……..

2- Realiza este recuadro en tu cuaderno y luego dibújate realizando un ejercicio de resistencia propuesto para esta semana, luego mencionando 3 respuestas corporales que sentiste al realizarlo. Se recomienda realizar los ejercicios 3 veces por semana.