**Retroalimentación Guía N° 3 Educación Física y Salud**

**5° y 6° Básico**

1. Describe con tus palabras que son las respuestas corporales y porque se provocan.

**Las respuestas corporales se definen como los cambios que se producen en el organismo al realizar actividad física y estas respuestas dependen de la intensidad del ejercicio que se lleve a cabo.**

1. Nombra las 6 Respuestas corporales y como se manifiestan cada una de ellas en nuestro cuerpo.
* **Aumento de la Frecuencia Cardiaca: El pulso aumenta según la intensidad del ejercicio.**
* **Aumento de la Frecuencia Respiratoria: Al realizar una actividad física intensa, necesitamos mayor cantidad de oxígeno, es por esto que aumenta nuestra ventilación.**
* **Aumento de la Temperatura Corporal: Hacer actividad física, demanda energía lo que provoca que aumente nuestra temperatura y nos da calor.**
* **Deshidratación: Se produce por la pérdida de agua al sudar.**
* **Sudor: Se provoca por la termorregulación, para mantener frio al cuerpo.**
* **Cansancio o Fatiga Muscular: Es la sensación de cansancio o agotamiento que se produce después de realizar un ejercicio físico.**
1. Observa el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=H14SWZuOyJo> y completa la siguiente tabla.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Persona N° 1 | Persona N° 2 | Persona N° 3 | Persona N° 4 |
| ¿Cómo crees que latía su corazón? Fuerte, moderado o tranquilo. | Fuerte | Lento/Tranquilo | Fuerte | Fuerte |
| ¿Qué respuesta corporal observaste en él? | SudorAumento T°Aumento F.CAumento F.R | Ninguna, ya que estaba caminando | CansancioAumento F.CAumento F.RAumento T° | FatigaAumento F.CSudorAumento F.R |
| ¿Disfrutaba realizando la actividad física? | Si | Si | No | No |
| ¿Consideras que el esfuerzo físico realizado era intenso o moderado? | Intenso | Moderado | Intenso | Moderado |

1. ¿De qué manera podemos determinar la intensidad del ejercicio? Describe en que consiste cada uno de los métodos para medirla.

**Existen dos métodos para poder medir la intensidad del ejercicio: La escala de percepción de Borg y la Medición de la Frecuencia Cardiaca a través del pulso. El primero está compuesto por 10 niveles, en los cuales la persona debe determinar en qué nivel se encuentra según la intensidad del ejercicio realizado. El segundo es a través de la medición de las pulsaciones durante en 1 minuto.**

1. ¿Cómo podemos medir la Frecuencia Cardiaca?

**Existen muchas formas de medir la Frecuencia Cardiaca, pero las dos más utilizadas son a través de la arteria carótida (cuello) y la arteria radial (muñeca). Se debe presionar la zona con dos dedos (índice y anular) y contar las pulsaciones durante 1 minuto.**

1. ¿Qué diferencia hay entre la Escala de Borg y la Medición de la F.C?

**La Escala de Borg es mucho más subjetiva que la medición de la Frecuencia Cardiaca, ya que es según la percepción de la persona que ejecuta la actividad física. En cambio la Medición de la F.C es mediante la medición de sus propias pulsaciones, lo que nos lleva a indicar la intensidad del ejercicio.**

1. ¿Qué tipo de ejercicio y de que intensidad debe realizar una persona que tenga como objetivo mejorar su resistencia física y bajar sus índices de grasa corporal? Fundamenta tu respuesta

**Para poder favorecer la quema de grasa corporal y mejorar la resistencia física, se debe llevar a cabo un ejercicio de intensidad suave, pero con una duración entre los 20 a 40 minutos.**

1. Escribe tres ejemplos de una actividad física moderada y 3 ejemplos de una actividad física intensa.

|  |  |
| --- | --- |
| **Actividad Física Moderada** | **Actividad Física Intensa** |
| **Caminar** | **Correr una maratón** |
| **Andar en Skate** | **Saltar la cuerda** |
| **Pasear en Bicicleta** | **Nadar** |

1. Si realizas un ejercicio intenso de velocidad, ¿entre qué nivel de 1 a 10 según la Escala de Borg debería estar tu esfuerzo al realizar 4 repeticiones de 10 saltos a pies juntos con rodillas al pecho? Fundamenta tu respuesta.

**Entre los niveles 6 – 10, ya que al realizar este ejercicio, nuestras pulsaciones van a aumentar, la igual que la F.R, por lo tanto podemos definirlo como un ejercicio muy intenso.**