

Guía semanal de actividades

NIVEL 5º BASICO

“UNIDAD HABILIDADES MOTORAS”

Objetivo de Aprendizaje OA8 y OA6

- Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción al esfuerzo.
- Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física

Actividades

1. Identifique y describa 5 signos físicos característicos que se producen en las personas que realizan ejercicio físico intenso.

2. La actividad física genera múltiples efectos y beneficios a corto, mediano y largo plazo, los cuales pueden generar importantes cambios físicos, motores y de salud. A partir de lo aprendido en clases, responda con (v) si considera verdadera la aseveración o (f) si la considera falsa.

_____ Practicar ejercicio físico genera pérdida de agua y líquidos.

_____ Al realizar ejercicio físico aumentan los latidos del corazón, por aumento de las necesidades de oxígeno del cuerpo.

_____ Posterior a la finalización del ejercicio, el cuerpo se puede sentir cansado por la práctica de actividad física y utilización de energía corporal.

_____ Una forma precisa de conocer la intensidad del ejercicio es medir la frecuencia cardiaca.

_____ El ejercicio físico aumento la fuerza, resistencia y flexibilidad a mediano plazo.

3. Lee con atención para responder después las preguntas.

Antes del ejercicio: • Respiramos con normalidad. • No sudamos. • Tenemos entre 80 y 100 pulsaciones por minuto. • La temperatura del cuerpo es normal.

Durante el ejercicio: • La respiración es más intensa. • El número de pulsaciones es mayor. • Comenzamos a sudar. • Aumenta el calor en el cuerpo.

Inmediatamente después del ejercicio: • Tenemos dificultad para respirar. • Las pulsaciones son mayores que durante el ejercicio. • Nos ponemos colorados. • Sudamos mucho.

Pasados unos minutos: • Poco a poco, la respiración y el número de pulsaciones vuelven a la normalidad. • La temperatura del cuerpo va bajando. • Normalmente, estamos cansados.

4. Señala con una X la respuesta correcta y razonable.

¿Por qué aumenta la respiración?

- a) Porque aumenta el calor _____
- b) Porque necesitamos más oxígeno _____
- c) Porque nos cansamos _____

¿Por qué aumentan las pulsaciones?

- a) Porque necesitamos más sangre en los músculos. _____
- b) Para correr más _____
- c) Porque la piel se pone roja _____

¿Por qué sudamos?

- a) Porque nos da el sol _____
- b) Por beber agua. _____
- c) Porque aumenta la temperatura corporal _____

5. Lee atentamente:

- ¿Qué son los latidos? Son los movimientos que efectúa el corazón para bombear la sangre.
- ¿Cuántos latidos tenemos? Normalmente, de 60 a 80 latidos por minuto, aunque los niños pueden tener más.
- ¿Siempre tenemos el mismo número de latidos? No; si hacemos ejercicio los latidos del corazón aumentan.
- ¿Por qué? Porque los músculos del cuerpo necesitan más sangre para hacer ejercicio.
- ¿Qué es la frecuencia cardíaca? El número de latidos por minuto, que para un niño de tu edad puede estar entre 80 y 100.
- ¿Cómo puedo saber cuál es mi frecuencia cardíaca? Tomándote el pulso.

Lee y observa:

El pulso es la forma en que se transmiten los latidos del corazón por todo el cuerpo. Gracias a él podemos saber el número de latidos por minuto.

¿Cómo?

Te puedes tomar el pulso así (realiza la actividad de forma práctica)

Poniendo la mano izquierda encima del corazón; en la muñeca izquierda, con los dedos de la mano derecha; en el cuello, debajo de la mandíbula, detrás de la nuez.

¿Cuánto tiempo? La referencia de las pulsaciones siempre se realiza en 1 minuto. Debes contar el número de pulsaciones en:

- 6 segundos y multiplicar por 10
- 15 segundos y multiplicar por 4
- 30 segundos y multiplicar por 2
- 60 segundos, estas son tus pulsaciones.

31 Calcula tus pulsaciones en reposo, anota el resultado y a continuación realiza una actividad más intensa durante 5 minutos, registrando el resultado. **COMPARA LOS DATOS**

- Explica por qué al hacer ejercicio aumentan las pulsaciones, pero en reposo disminuyen.