



Fundación Educacional Club Hípico
Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.
contacto@colegioclubhipico.cl
"Escuela y Familia unida para formar y educar".

GUÍA EDUCACION FISICA 1ºA-B-C

NOMBRE: _____ FECHA: _____

Profesora: Sandra Pérez O. Correo: Sandra.perez@colegioclubhipico.cl

Objetivo de Aprendizaje: OA 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos. OA 8 Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.



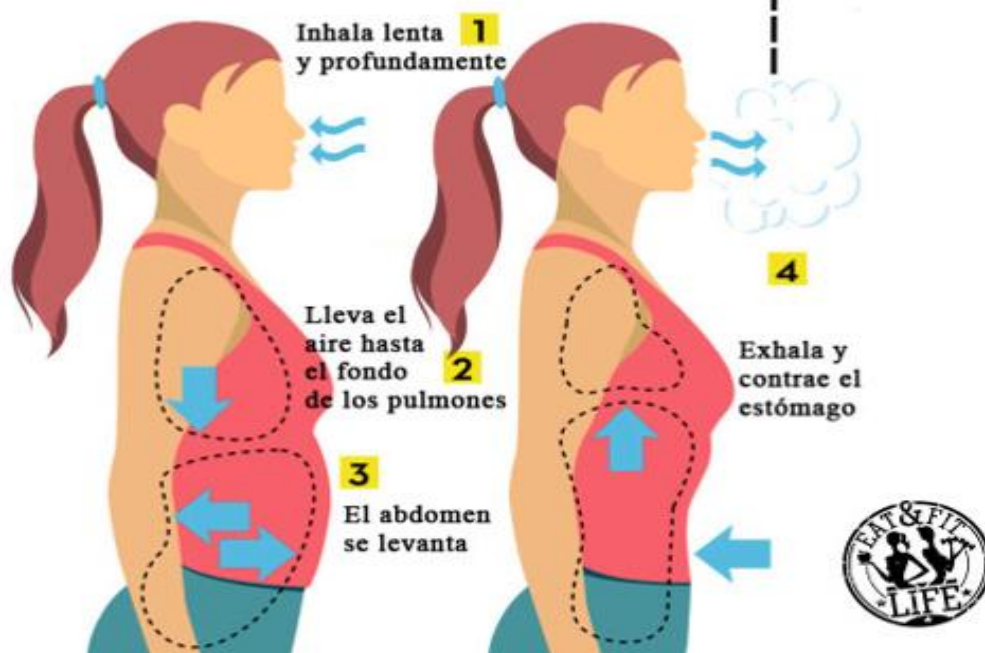
Respuestas de nuestro cuerpo después del ejercicio

Cuando realizamos una actividad física nuestro cuerpo reacciona de las siguientes maneras: CANSANCIO, SUDOR, FATIGA, AUMENTO DE LAS PALPITACIONES DE NUESTRO CORAZON, NUESTRA RESPIRACION ES MAS FRECUENTE.



COMO RESPIRAR AL HACER EJERCICIO

¿Respiras correctamente cuando haces ejercicio?





Fundación Educacional Club Hípico
Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.
contacto@colegioclubhípico.cl
"Escuela y Familia unida para formar y educar".

FRECUENCIA CARDIACA

Se conoce como **frecuencia cardíaca** al número de pulsaciones (latidos del corazón) por unidad de tiempo. Esta **frecuencia** suele expresarse **en** pulsaciones por minuto, cuyo número normal variará según las condiciones del cuerpo (si está **en** actividad o reposo). El pulso puede tomarse **en** distintos puntos corporales.



Observa el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=xLOaMQvQFOk>

Actividad en familia

➤ ¿Qué ejercicios podemos seleccionar?

elegir algunos de los patrones básicos de movimiento y realizar una rutina..

- Sentadillas con lanzamiento de balón
- Flexiones
- Tracciones en el suelo

➤ Según lo escuchado en el video y tu experiencia en realizar una rutina de ejercicios

responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

- 1.- ¿Qué sucede con el corazón durante el ejercicio?
- 2.- ¿Qué sucede con los pulmones durante el ejercicio?



RECUERDA QUE TODAS LAS ACTIVIDADES DEBES
ENVIAR UNA EVIDENCIA AL WATSAP O CORREO
DE TU PROFESORA.

¿TE GUSTO LA ACTIVIDAD?

