



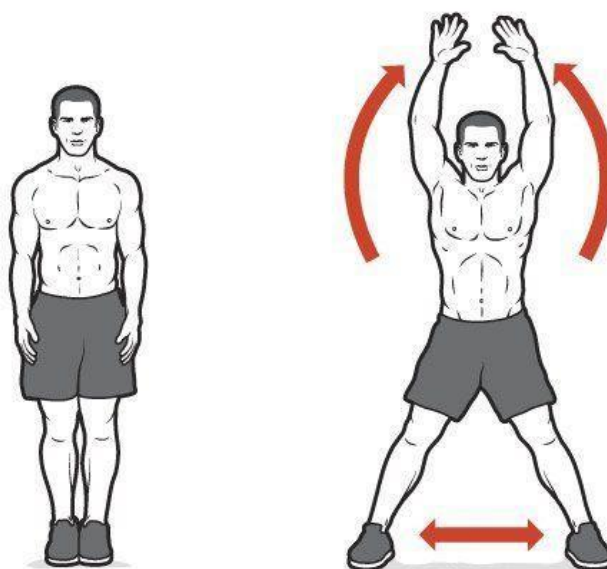
Revisión - Educación Física y Salud-Cuartos AB-OA8-GUIA6-  
SEMANA7 Guía de Educación física y Salud 4º año A y B  
Prof.: Claudio Morales Olave

<b>Nombre:</b>	<b>Curso:</b>  4º Año A-B	<b>Fecha:</b>  Semana 7
<b>Objetivo de la clase:</b> Identificar y registrar las sensaciones corporales provocadas por el ejercicio.  <b>OA 8:</b> Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.		

Estimado alumno(a), antes de empezar, un afectuoso saludo. Espero que estés bien. Se le extraña bastante. CUÍDATE Y REALIZA ESTOS ENTRETENIDOS EJERCICIOS.

**I.- Retroalimentación:**

Vamos a recordar que en la guía anterior realizamos 30 segundos “jumping Jack “continuados dos veces al día durante toda semana. Lo cual me permitiría mantenerme en forma estando en cuarentena.





**¿Cómo te fue con el desafío anterior? ¿lo pudiste lograr? ¿qué te pareció?**

## **II.- Contenido**

Primero que todo vamos a recordar algunas de las **sensaciones corporales** provocadas al momento de realizar actividad física y vamos a diferenciarlas con otros ejercicios realizados anteriormente. A continuación, algunos conceptos. Si la guía no está impresa, cópialos en tu cuaderno.

- **Dolor:** una experiencia sensitiva y emocional desagradable, puede variar en intensidad dependiendo de su ubicación y de la maniobra que se esté haciendo.
- **Fatiga:** Es la sensación de cansancio extremo, agotamiento o debilidad que puede hacer que las tareas cotidianas se tornen más difíciles.
- **Aumento de frecuencia cardiaca:** llamaremos taquicardia al incremento (aceleración) de la contracción del corazón.
- **Aumento de frecuencia respiratoria:** La respiración rápida y superficial, también denominada taquipnea, se produce cuando se respira más que lo normal en el transcurso de un minuto. Cuando se respira rápidamente, a veces este proceso recibe el nombre de hiperventilación.

Ahora ya conoces y diferencias sensaciones que alguna vez sentiste, coméntalas con el adulto tutor.

### III.- Actividad a realizar:

Con la supervisión de un adulto realizaremos un trabajo de flexiones de piernas llamadas "ESTOCADAS" las cuales podemos ver la imagen 1 y 2.

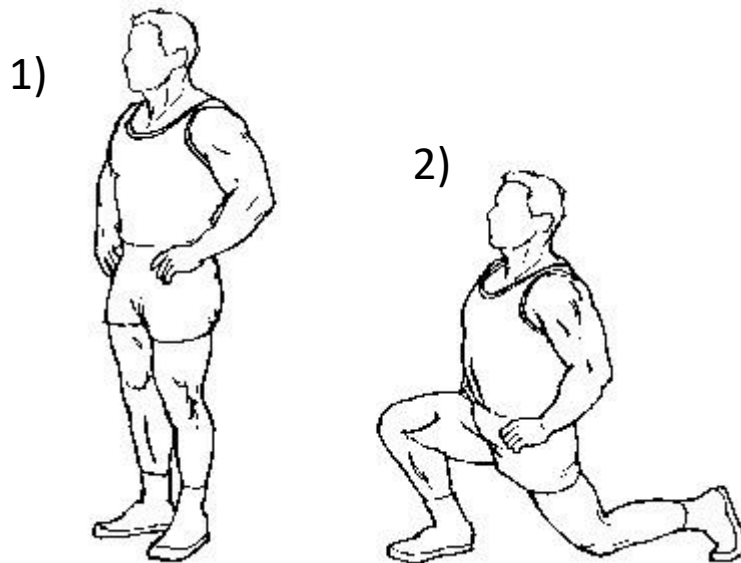
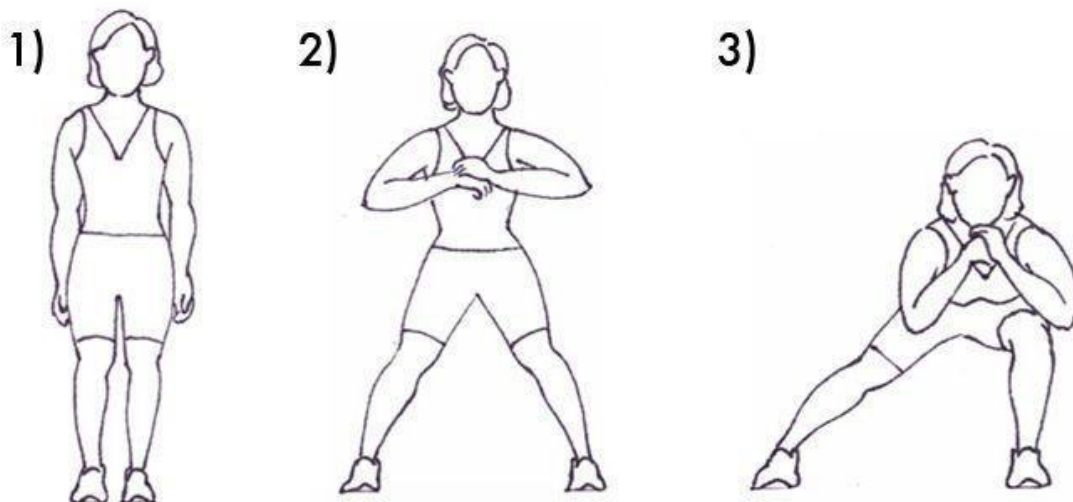


Imagen 1  
Estocada Frontal



Estocada lateral  
Imagen 2



#### IV.- Desafío:

- Realizar estocadas durante 20 segundos continuados 4 veces, con un descanso de 1 minuto. Alternando entre estocada frontal y lateral. Es decir:

20 segundos	1 minuto descanso	20 segundos	1 minuto descanso	20 segundos	1 minuto descanso	20 segundos	1 minuto descanso
Frontal		Lateral		Frontal		Lateral	

- Esto lo debe repetir dos veces en el día durante una semana.
- Recuerda que es un desafío por lo que el objetivo es lograrlo, de no lograrlo inténtalo de nuevo más tarde.
- Si presentas un dolor muy intenso que te impida realizar el ejercicio, debes detenerte inmediatamente. Avisa a un adulto para que te ayude.
- Al finalizar cada serie y la rutina completa, coloca tu mano en el pecho para identificar si sientes aumento de la frecuencia cardiaca.

Después de realizar el desafío, **registra en tu cuaderno** las sensaciones corporales provocadas por la actividad física y contesta siguientes preguntas y respóndelas:

1. *¿Sentiste dolores? ¿En qué parte de tu cuerpo?*
2. *¿Sentiste fatiga? ¿en qué momento?*
3. *¿sentiste taquicardia en algún momento de la rutina de ejercicios? ¿Cuándo?*
4. *¿sentiste taquipnea en algún momento del ejercicio? ¿Cuándo?*



Para cerrar la clase, debemos recordar los beneficios de este ejercicio:

- Mejora mi condición física.
- Aumenta la fuerza de piernas y glúteos.
- Tonifica la musculatura.
- Me mantiene en forma.



Nos comunicaremos la próxima semana .....

### SOLUCIONARIO

Recordemos que las respuestas pueden ser variadas, aquí algunas posibles sensaciones asociadas al desafío presentado.

1. *¿Sentiste dolores? ¿En qué parte de tu cuerpo?*

**R<sub>1</sub>: Si presente dolores, en mis rodillas, en mis caderas, en mis pies.**

**R<sub>2</sub>: No presente ningún tipo de dolor, me gustó mucho el ejercicio.**

2. *¿Sentiste fatiga? ¿en qué momento?*

**R<sub>1</sub>: Si presenté fatiga durante la segunda serie, pero después de un rato me sentí mucho mejor y pude terminar el desafío.**

**R<sub>2</sub>: No presente en ningún momento.**

3. *¿sentiste taquicardia en algún momento de la rutina de ejercicios? ¿Cuándo?*

**R<sub>1</sub>: Si, sentí que mi corazón se aceleraba con los ejercicios, pero volvía a la calma en el descanso.**

**R<sub>2</sub>: No, mi corazón estaba normal durante el ejercicio.**

4. *¿sentiste taquipnea en algún momento del ejercicio? ¿Cuándo?*

**R<sub>1</sub>: Si sentí, durante las primeras repeticiones.**

**R<sub>2</sub>: No, mi respiración se mantuvo regulada durante el desafío**