



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
EL BOSQUE
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
PROFESORA: CLAUDIA VALDERRAMA

Guía Pedagógica N°4 **(Evaluación formativa)**

Nombre:	Curso: 3° básico C
Fecha inicio:	Fecha Presentación: reingreso a clases

Descripción Curricular de la Evaluación

Unidad	Habilidades Motrices
Objetivo	Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria.
Habilidades a evaluar	Reconocen algunos cambios que sufre el organismo desde un estado pasivo a la realización de actividad física: cambios de latidos, estado de fatiga, sudor.
Contenido	Respuesta corporal al realizar ejercicio físico.

Actividad 1

Ejercicio físico práctico.

Sigue las indicaciones y anota las sensaciones corporales que tienes en donde se solicita.

- 1.- Prepárate para realizar ejercicio físico, ponte ropa cómoda.
- 2.- Anota cómo te sientes antes de comenzar

.....
.....

- 3.- Busca un espacio donde puedas caminar. Camina durante 3 minutos.
- 4.- Luego, realiza saltos en el lugar, durante 1 minuto, sin parar. Anota cómo te sientes (normal, cansado/a, te dio calor, sientes que tu corazón late más rápido)

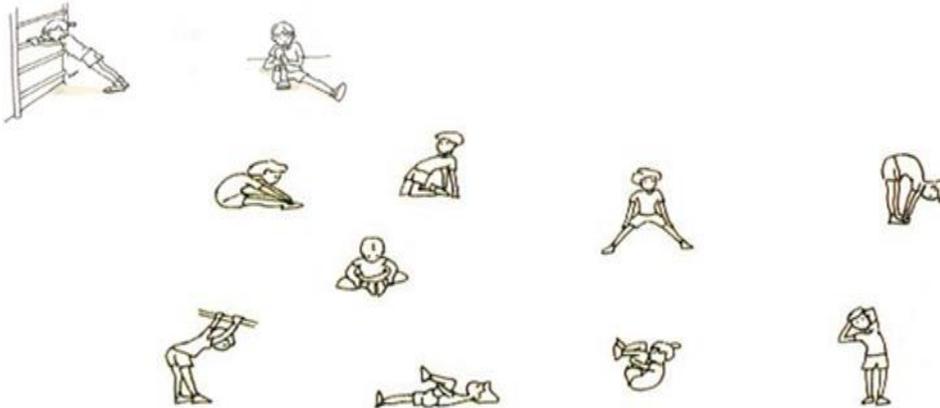
.....
.....

- 5.- Camina nuevamente ahora 1 minuto.

6.- Realiza nuevamente saltos en el lugar, durante 1 minuto, sin parar. Anota cómo te sientes (normal, cansado/a, te dio calor, sientes que tu corazón late más rápido)

.....
.....

7.- Por último, respira profundo y realiza ejercicios de estiramientos



Actividad 2

Lee atentamente algunas reacciones del cuerpo, antes, durante y después de hacer ejercicio.

Antes del ejercicio:

- Respiramos con normalidad.
- No sudamos.
- La temperatura del cuerpo es normal.

Durante el ejercicio:

- La respiración es más intensa.
- El número de pulsaciones (latidos del corazón) 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.

Sabías que...

- En estado de reposo hay menos sangre en los músculos que cuando hacemos ejercicio.
- La sangre transporta el oxígeno a todas las partes del cuerpo.
- Gracias al sudor el cuerpo regula su temperatura.
- La sangre no sólo lleva el oxígeno, sino también los alimentos para que los músculos trabajen.

Actividad 3

Explica con tus palabras los cambios que se producen en la respiración, el corazón y la temperatura corporal antes, durante y después del ejercicio

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....