**INSTITUTO INMACULADA CONCEPCIÓN VALDIVIA**

**Departamento de Educación Física**

**Lenin Castillo Silva**

**Ximena Guarda**

**Lea Diedrichs**

**GUIA DE APRENDIZAJE PARA REALIZAR EN CASA N° 1**

* **ENVIAR AL CORREO:** **profesefisicv@gmail.com**
* **ESPECIFICAR EN EL ASUNTO: NOMBRE Y APELLIDO – CURSO**

|  |
| --- |
| **NOMBRE DEL ESTUDIANTE:**  |
| **Cursos:** 4 básico  **Fecha**: año 2020 **Capacidad:** Razonamiento lógico **Destreza:** experimentar **Contenido:** Actividad física de intensidad moderada – frecuencia cardiaca **Unidad:** II Vida activa y saludable **Valor:** Libertad**Actitud:** Autonomía |
| **ESTRATEGIA** |
| **Experimentar respuestas corporales provocadas por la actividad física durante 4 días mediante la medición y registro del pulso, trabajando con autonomía.** |

**ACTIVIDAD**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Día 1** | **Día 2** | **Día 3** | **Día 4** |
| Frecuencia cardiaca en reposo (al levantarse) |  |  |  |  |
| Frecuencia cardiaca después de una actividad física  |  |  |  |  |
| Al finalizar la semana responder lo siguiente : |
| **¿Qué ocurrió con la frecuencia cardiaca?**  |

|  |
| --- |
| **DESAFÍOS DE ACTIVIDAD FÍSICA** |
| **Escoge 4 retos por días y monitorea tu frecuencia cardiaca posteriormente** |
| N° | **DESAFÍO O RETO** |
| 1 | Saltar en un pie 10 veces y luego en el otro |
| 2 | Subir y bajar escaleras 5 veces  |
| 3 | Saltar a pies juntos 20 veces  |
| 4 | Reptar de una pieza a otra |
| 5 | Saltar como ranita de diferentes lugares de la casa |
| 6 | Gatear durante 30 segundos |
| 7 | altar y tocar el suelo 20 veces |
| 8 | Saltar a pies juntos 3 obstáculos encontrados en el hogar (un juguete, cojín, un cuaderno )  |

1. **¿Cómo medir la frecuencia cardiaca?**

El método consiste en tomar el pulso radial (en la muñeca) o carótidea (en el cuello) durante 15 segundos y multiplicar el resultado por cuatro para obtener la frecuencia cardiaca por minuto (MINEDUC,2019).



1. **¿Qué es la actividad física?**

“Cualquier movimiento producido por la contracción muscular esquelética que resulta en un gasto energético extra respecto de las necesidades básicas diarias”. (MINEDUC, 2019). Por lo tanto, puedes considerar lo siguiente:

**Estimados apoderados, en estos momentos complejos, acompañemos a nuestros niños/as con la intención de cuidar su salud física y psicológica, mantengamos el ánimo y alegría ante la adversidad.**