EDUCACIÓN FÍSICA

Actividades semana del 23 al 27 de marzo.

4° básico

OA 08: Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

Indicadores: Describen los cambios que sufre el organismo desde un estado pasivo a la realización de actividad física: sensación de fatiga, grado de tensión muscular y percepción del esfuerzo.

Elaboran una planilla para registrar las respuestas corporales luego de realizar actividad física y las comparan con resultados anteriores para ver los posibles avances obtenidos con el entrenamiento.

Actividad: Investiga cuáles son los cambios que se producen en el cuerpo al realizar actividad física. Posteriormente describir, con tus palabras, lo investigado.

Elabora una planilla con la siguiente información: Durante 2 semanas realiza algún tipo de actividad física y registra en tu cuaderno (o en una hoja cuadriculada) la fecha de ejecución, la actividad física realizada, la duración de ejercicio y cuáles son los cambios físicos observados.

Después de la segunda semana, realizan una comparación de los resultados físicos, explican con sus palabras lo observado.

Por ejemplo:

Fecha	***Actividad física***	***Duración***	***Respuesta corporal***
Lunes 23	Saltar la cuerda	Un minuto	Mi cuerpo aumentó sus latidos cardiacos, los músculos de las piernas terminaron contraídos, me sentí un poco cansado/a.

Pauta de evaluación:

Indicador	**Logrado**	**Por Lograr**	**No Logrado**
El /La estudiante describe los cambios físicos producidos en el cuerpo al realizar actividad física.			
La descripción está redactada en forma clara.			
La planilla está ordenada.			
La información contenida es coherente con lo solicitado.			
La comparación es explicada en relación a los ejercicios ejecutados.			
El trabajo se presenta de manera limpia, sin mancha ni borrones.			
Incluye nombre y curso de cada estudiante			