



REPÚBLICA DE COLOMBIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL DE PALMIRA
"INSTITUCIÓN EDUCATIVA "DE ROZO"
Aprobada por Resolución N° 0835 del 20 de FEBRERO de 2.017



GUÍA DE APRENDIZAJE No. 6
- EDUCACION FISICA – GRADOS: SEPTIMOS – MAURICIO PINEDA -

Grado:	SEPTIMO
Área o asignatura:	EDUCACION FISICA
Fecha de recibido:	
Fecha de entrega:	PRIMERA QUINCENA DE JULIO
Nombre del estudiante:	
Objetivo de aprendizaje y/o DBA:	Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria).

INTRODUCCIÓN

. En la vida cotidiana la relación que tienen los cuerpos con el entorno es de vital importancia para el desarrollo del ser, ya que orienta el desenvolvimiento del sujeto en el medio. Sin embargo, para que exista dicha relación se debe conocer el propio cuerpo, las características, las posibilidades, las potencialidades y falencias.

Al explorar, conocer, aplicar y regular tus habilidades perceptivas motrices comprenderás la importancia que tiene la unidad cuerpo-mente- medio en el desarrollo de tus acciones cotidianas, de ahí que debemos procurar desarrollarlos y preservarlos.

¿Qué voy a aprender?

LAS CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES

- **INTEROCEPCION**
- **LA RESPIRACION**
- **LA TEMPERATURA CORPORAL**
- **LA FRECUENCIA CADIACA**

Página 1 de 7

Lo que estoy aprendiendo

INTEROCEPCION

Es la capacidad de cada ser humano de estar en conexión con las distintas sensaciones internas de él mismo. **RESPIRACION**

Página 2 de 8

La respiración es el intercambio gaseoso dentro del cuerpo, que consiste en inspirar/inhalar el aire del medio exterior por la nariz o la boca, luego pasa a los pulmones y allí se produce el intercambio de gases, finalmente, el proceso termina con espirar- exhalar el dióxido de carbono del interior del cuerpo.

Si bien la respiración es un mecanismo de tipo involuntario, podemos acceder a un cierto control del mismo, como lo hacen los practicantes de buceo libre que pueden sumergirse más de 100 metros en el mar y sostener su respiración por más de 4 minutos ¿Podrías dar otro ejemplo de un deporte en el que se haga este tipo de control sobre la respiración? Por tanto, es necesario favorecer la respiración completa y adecuada utilizando toda la capacidad de los pulmones (respiración profunda) y las diversas técnicas como la abdominal que es empleado por los músicos. Es así como la respiración juega un rol vital pues si se realiza de manera adecuada puede disminuir los niveles de stress, mejorar la concentración y atención al tener una adecuada oxigenación cerebral ¿Qué prácticas y hábitos sociales deterioran tu sistema respiratorio?

Finalmente, recuerda que cada sujeto tiene su propio ritmo y tipo de respiración; normalmente una persona inhala y exhala más o menos 13 veces por minuto.

Sabias que...

la respiración es una de las funciones más indispensables del ser humano; puedes durar sin comer y sin agua por horas pero solo puedes durar unos minutos sin aire.

La temperatura corporal

¿Conoces qué es la temperatura corporal? ¿Cómo se detecta? y ¿Cuál es su importancia?

Que cuando realizas actividad física, o realizas algún trabajo la temperatura corporal puede aumentar en más de 3 grados. Que tener en cuenta la temperatura de tu cuerpo te indicará: condiciones ambientales, salud o enfermedad del organismo.

Valores

Los valores normales de la temperatura corporal varían de 36.5 a 37.5 o C; cuando es inferior a 36.5o C se denomina hipotermia y cuando es igual o superior a 38oC es hipertermia o pirexia (fiebre). Esta última, se relaciona con el mecanismo de defensa que toma tu cuerpo ante las infecciones.

Sabías que...

La temperatura corporal es la medida de relación entre calor o frío asociado a mantener activos los procesos biológicos del cuerpo.

Toma de la temperatura corporal

- A. Materiales:** Termómetro clínico, manual o eléctrico. Este último deberá tener la carga ideal o completa para una mejor lectura. 2.10
- B. Lugares de medición:** Axila, boca, oído. 2.11
- C. Valores según lugar de medición:** La temperatura normal varía entre 36° C y 37,5° C a nivel axilar; y 36,8 a 37,3 o C a nivel oral que son los lugares más usados.
- D. Ubicación del termómetro:** Si se toma en la boca, el termómetro se debe ubicar debajo de la lengua, en la axila colocando la punta metálica en la mitad de la axila.

¿Pregunta a tus padres vecinos y amigos si saben usar el termómetro? Si la respuesta es negativa comparte con ellos lo que aprendiste.

La frecuencia cardíaca

Recuerda que la frecuencia cardíaca es el número de latidos del corazón o pulsaciones en un tiempo determinado y se expresa en pulsaciones por minuto (1pm), la podrás tomar en reposo o actividad.

La frecuencia cardíaca viene dada por las condiciones genéticas, el estado físico, lo psicológico, las condiciones ambientales, la postura, la edad y el sexo. El aumento de la frecuencia cardíaca es uno de los objetivos principales del calentamiento recuerda que antes de realizar cualquier tipo de actividad física debes calentar siguiendo estos trucos, movilidad articular donde mueves todas tus articulaciones, aumento de las pulsaciones (corriendo, jugando), estiramiento de nuestros músculos. Valores normales de la frecuencia cardíaca en reposo y en el ejercicio:

.....POBLACION ACTIVIDAD.....	ADULTO SEDENTARIO	ADULTO EN FORMA	DEPORTISTA
REPOSO	ENTRE 70 Y 90	Entre 60 y 80	Entre 40 y 60
EJERCICIO AEROBICO	Entre 110 y 130	Entre 120 y 140	Entre 140 y 160
EJERCICIO INTENSO	Entre 130 y 150	Entre 140 y 160	Entre 160 y 200

Práctico lo que aprendí

Practica los ejercicios y juegos respiratorios que se enuncian a continuación, los puedes realizar con tus compañeros y al aire libre.

1. Ejercicios:

A. Sentado en el piso o en una silla con una adecuada alineación corporal, inhala por la nariz hasta llenar los pulmones y exhala suavemente por la boca, y viceversa.



B. Acostado ubícate en el piso boca arriba, con las piernas flexionadas, mirando al frente y con las manos en el vientre. Luego, llena tus pulmones de aire y expúlsalo por

la boca. **C.** Respiración alterna: vacía completamente los pulmones, aspira profundamente por ambas fosas nasales. Tapa tu fosa derecha e inhala por cinco segundos, alterna con la otra fosa.



D. Respiración energética: de pie, separando ligeramente los pies inhala por la nariz por cuatro segundos, luego al exhalar expulsa rápidamente el aire por la boca mientras bajas hasta tocar el suelo con las manos, relajando totalmente los músculos de la espalda, luego te levantas cuidando de que las piernas sean las primeras en extenderse completamente seguidas del tronco simultáneamente inhala contando hasta ocho cuando te hayas puesto de pie, exhala y comienza de nuevo el ejercicio.

2. Juegos

A. Trabajar las fases de inspiración (inhalar) y espiración (exhalar) con diferentes elementos: pluma, papel delgado (seda), ping-pong, pitillos, etc. **B.** Hacer burbujas con un vaso de jabón y una anilla.

C. Reúnete con tus familiares y cada integrante enumérese. El juego consiste en mantener el globo en el aire con espiraciones por la boca e inspiraciones por la nariz. Cada integrante está pendiente del número que se enuncie para que pase, sople y no deje caer el globo. Puedes competir con otros compañeros si lo hacen por equipos y gana el equipo que logre mantener por más tiempo el globo en el aire.

F. Muévete libremente por el espacio; cuando inspiras por la nariz simula ser muy grande y pesado y cuando espira por la boca eres bajito y te mueves rápidamente.

Procedimiento toma de frecuencia cardiaca:

1. El procedimiento que puedes utilizar a continuación es muy sencillo y puede variar



según el tiempo de toma de la pulsación; recuerda que es necesario evaluar el esfuerzo Antes, durante y después, esto te permitirá medir la intensidad del ejercicio que deberás ejecutar.

A. Material: reloj o cronómetro digital

B. Desarrollo: Coloca los dedos índice y medio (no uses el pulgar porque tiene su propio pulso) sobre el cuello, el pecho o la muñeca y cuenta sus pulsaciones en los primeros 10 segundos, multiplica por 6, el resultado es tu frecuencia cardiaca en un minuto.

Deberás tomar dos veces la frecuencia: una en reposo y la otra después de haber realizado alguna de estas actividades, 15 minutos de trote, la lleva, ponchados, congelados. ¿Qué cambios ocurrieron? Las pulsaciones muy altas pueden causar daños a la salud y las pulsaciones muy bajas, durante la actividad física no otorgan los beneficios deseados.

¿Cómo sé que aprendí?

-  ¿Qué fue lo que más te cautivo de las actividades?
-  ¿Cómo incide la toma de la frecuencia cardiaca en la práctica de actividades físicas?
 - ¿Qué tanto conoces y controlas tu cuerpo?
-  ¿Cómo aplica lo aprendido en tu vida cotidiana?
-  ¿Qué valores lograste evidenciar en el desarrollo de esta guía?
-  ¿Aprendiste algo que pudiera enseñarles a tus familiares o amigos?
- 

¿Qué aprendí?

- ¿Puedo tomar mi frecuencia cardiaca?**
- ¿Reconozco los cambios de temperatura en mi cuerpo?**
- ¿Puedo realizar ejercicios de relajación manejando mi respiración?**
- ¿Reconozco en los valores de frecuencia cardiaca de un adulto sedentario?**