

**Guía Nº 6**

**Unidad 1: Habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad.**

|  |
| --- |
| Asignatura: Educación Física |
| Nivel: Primero Básico A-B-C |
| Profesora: Constanza González Pizarro |
| Objetivo: Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar. |
| Consultas: [cogonzalez@sanfernandocollege.cl](mailto:cogonzalez@sanfernandocollege.cl) |

Observa en compañía de un adulto el siguiente video:

<https://youtu.be/wIFkZGI8XZk>

Luego realiza la actividad que se incluye más abajo

imprime y pega en tu cuaderno la tabla que aparece mas abajo

1.- Actividad

**¿Qué te ocurre durante el ejercicio?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Actividad realizada** | **¿se enrojeció mi cara?** | **¿se agitó mi respiración?** | **¿se aceleró mi corazón?** | **¿transpiro durante la actividad?** |
| **Lanzas objetos** |  |  |  |  |
| **Saltar** |  |  |  |  |
| **Pasar por óbstaculos** |  |  |  |  |
| **Rutinas de actividad en**  **casa** |  |  |  |  |