



Fundación Educacional Club Hípico  
Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.

[contacto@colegioclubhípico.cl](mailto:contacto@colegioclubhípico.cl)

"Escuela y Familia unida para formar y educar".

## **GUIA N°3 EDUCACION FISICA** **3° BÁSICO**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

### **Objetivo de aprendizaje**

**OA8.-** Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.

### **RESPUESTAS DEL CUERPO FRENTE AL EJERCICIO**

Las respuestas frente al ejercicio son las siguientes:

1. Cansancio
2. Sudor
3. Fatiga
4. Aumento de la frecuencia cardiaca
5. Aumento de la frecuencia respiratoria



- La frecuencia cardiaca tiene relación con el **CORAZÓN**.
- La frecuencia respiratoria tiene relación con los **PULMONES**.

### **¿COMO RESPIRAR CORRECTAMENTE?**

**Inhalar:** Tomar aire por la nariz

**Exhalar:** Botar aire por la boca





## ¿COMO TOMAR LA FRECUENCIA CARDIACA?

Controlar el ritmo de los latidos del corazón es importante en nuestra vida diaria. Pero si, además, hacemos deporte, es vital para optimizar el ejercicio físico y no poner en riesgo nuestra salud.



### **PULSO EN EL BRAZO**

#### **PASO 1**

Mantén la palma de la mano hacia arriba

#### **PASO 2**

Toca la muñeca con los dedos INDICE  
Y CORAZON

#### **PASO 3**

Siente el pulso



### **PULSO EN EL CUELLO**

#### **PASO 1**

Coloca los dedos índice y corazón  
bajo la mandíbula

#### **PASO 2**

Siente el pulso

*¡! Una vez que localices tu pulso, cuenta el número de latidos en **15 segundos**. Multiplica este número por cuatro, con el fin de calcular los **latidos por minuto!!***

Según lo visto en esta guía, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

A. Observa el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=xLOaMQvQFOk> y responde:

¿Qué sucede con el corazón durante el ejercicio?

¿Qué sucede con los pulmones durante el ejercicio?

B. Junto a tu familia, **crea una rutina de ejercicios** en donde deberán tomarse la **frecuencia cardiaca** antes, durante y después de hacer ejercicios. Realiza esta acción durante 3 días. Debes dejar registro en tu cuaderno anotando el nombre de los ejercicios, la cantidad, duración y los resultados obtenidos. Puedes apoyarte con fotos y videos.

Para mayor detalle observa el siguiente video sobre como tomar la frecuencia cardiaca <https://www.youtube.com/watch?v=sJ0I9ccgBvl>.



Fundación Educacional Club Hípico  
Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.

[contacto@colegioclubhípico.cl](mailto:contacto@colegioclubhípico.cl)

*"Escuela y Familia unida para formar y educar".*

## **REFLEXIÓN**

(Responder en tu cuaderno)

¿Qué fue lo que más me costó aprender y por qué?

---

---

¿Cuánto tiempo necesité para hacer esta actividad?

---

---

¿Qué hice cuando tuve una duda?

---

---