



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-20

GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO

Versión: 01

Página 1 de 3

Área o asignatura	Docente	Estudiante	Grado	Fecha de entrega	Periodo
EDUCACION FISICA	ALVARO ALONSO MARIACA VALLEJO		5°	Según cronograma	1

<b>¿Qué es un refuerzo?</b> Es una actividad que desarrolla el estudiante adicional y de manera complementaria para alcanzar una o varias competencias evaluadas con desempeño bajo. <b>Actividades de autoaprendizaje:</b> Taller teorico  *Los <b>cuadernos desatrasados no constituyen evidencia de aprendizaje</b>	<b>Estrategias de aprendizaje</b>  Realizar actividades de autoaprendizaje sobre el siguiente tema: Habilidades fundamentales.
--	---

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
<i>Identificar habilidades y capacidades para el juego.</i>	1° Leer y resolver el taller.	1° Taller propuesto por el docente.	Entregar el taller resuelto

	<b>INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ</b>	<b>Código: GPP-FR-20</b>
	<b>GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO</b>	<b>Versión: 01</b>
		<b>Página 2 de 3</b>

INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ SEDE JFK

1.- Lee con atención para responder después las preguntas. Pregunta lo que no entiendas.

**Antes del ejercicio:**

- Respiramos con normalidad.
- No sudamos.
- Tenemos entre 80 y 100 pulsaciones por minuto.
- La temperatura del cuerpo es normal.

**Durante el ejercicio:**

- La respiración es más intensa.
- El número de pulsaciones es mayor.
- Comenzamos a sudar.
- Aumenta el calor en el cuerpo.

**Inmediatamente después del ejercicio:**

- Tenemos dificultad para respirar.
- Las pulsaciones son mayores que durante el ejercicio.
- Nos ponemos colorados.
- Sudamos mucho.

**Pasados unos minutos:**

- Poco a poco, la respiración y el número de pulsaciones vuelven a la normalidad.
- La temperatura del cuerpo va bajando.
- Normalmente, estamos cansados.

2.- Señala con una X la respuesta correcta y razonala.

**¿Por qué aumenta la respiración?**

- a) Porque aumenta el calor. \_\_\_\_\_
- b) Porque necesitamos más oxígeno. \_\_\_\_\_
- c) Porque nos cansamos. \_\_\_\_\_

**¿Por qué aumentan las pulsaciones?**

- a) Porque necesitamos más sangre en los músculos. \_\_\_\_\_
- b) Para correr más. \_\_\_\_\_
- c) Porque la piel se pone roja. \_\_\_\_\_

**¿Por qué sudamos?**

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-20
	GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO	Versión: 01
		Página 3 de 3

- a) Porque nos da el sol. \_\_\_\_\_
- b) Por beber agua. \_\_\_\_\_
- c) Porque aumenta la temperatura corporal. \_\_\_\_\_

**Sabías que...**

- En estado de reposo hay menos sangre en los músculos que cuando hacemos ejercicio.
- La sangre transporta el oxígeno a todas las partes del cuerpo.
- Gracias al sudor el cuerpo regula su temperatura.
- La sangre no sólo lleva el oxígeno, sino también los alimentos para que los músculos trabajen.

3.- Explica los cambios que se producen en la respiración, el corazón y la temperatura corporal antes, durante y después del ejercicio.