



## Guía N° 5 Educación Física y Salud 1° Básico.

### Condición física y salud.

Nombre: \_\_\_\_\_ curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

#### OBJETIVO:

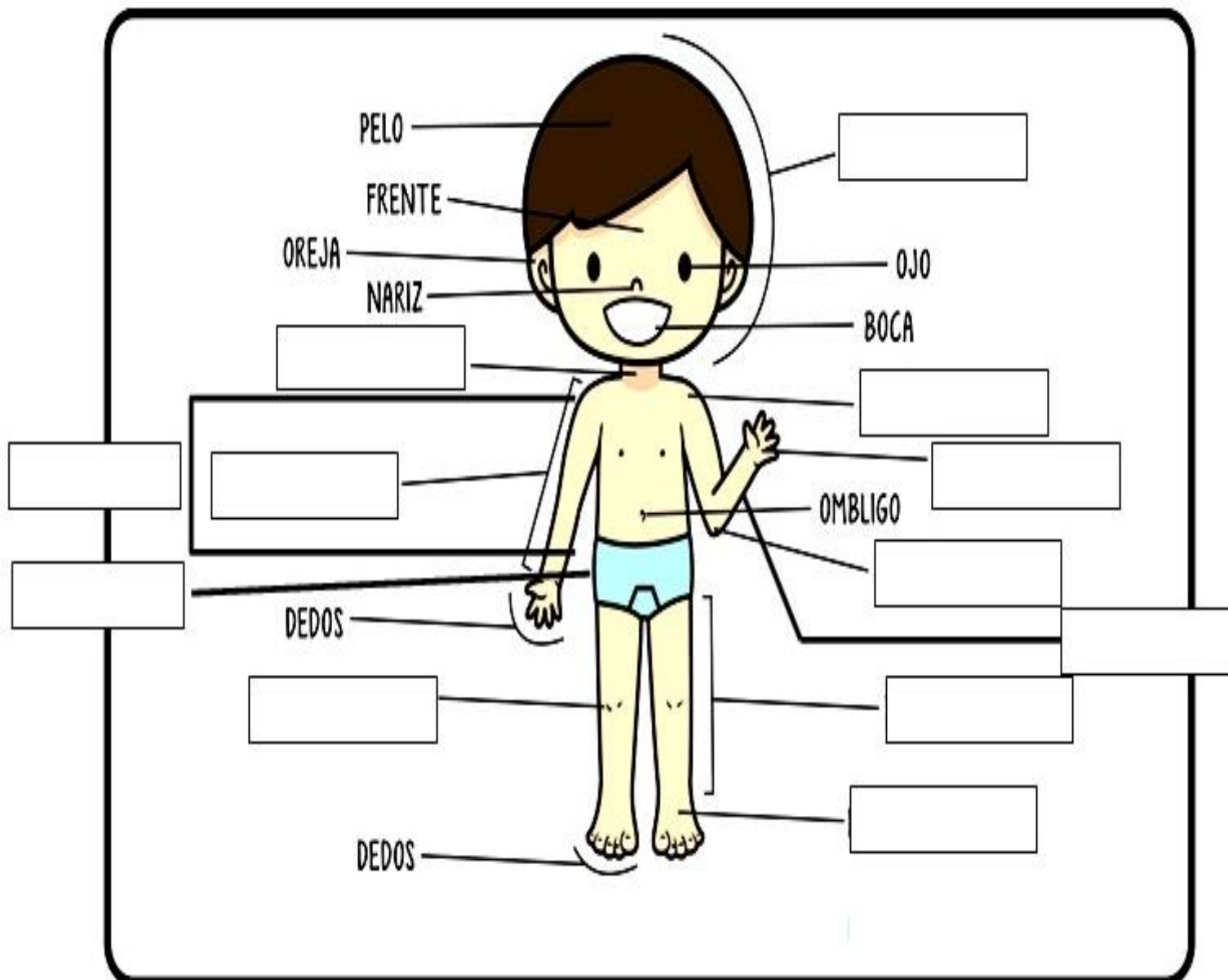
**OA 08:** Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.

#### INDICADORES:

- Identifican las distintas respuestas corporales provocadas por la actividad física, como aumento del ritmo de la respiración, sudor y dificultad al hablar.
- Identifican las partes del cuerpo que usaron durante la actividad.

1.- Observa la imagen e identifica las partes del cuerpo que faltan por nombrar, escribe en los recuadros el nombre de cada una.

## PARTES DEL CUERPO



## 2.- Escala de Borg:

La escala de Borg de esfuerzo percibido fue diseñada y altamente recomendada para definir cuándo terminar un ejercicio. En simples palabras la escala nos sirve para definir qué tan cansados estamos, para esto asignamos un número del 1 al 10, y así representar la sensación de la cantidad de trabajo realizado.

### ¡ACTIVIDAD!

Realiza tu propia escala de BORG, para esto necesitaras: Cartulina o papel kraft, plumón, tijeras, regla, pegamento, y puedes utilizar materiales reciclados para hacer distintivos que expresen los diferentes niveles de cansancio, también los puedes dibujar. Te dejo un ejemplo de una escala, la idea es que la tuya sea muy original.

|    | Escala de Borg        |   |
|----|-----------------------|---|
| 0  | Reposo                |   |
| 1  | Muy muy Suave         |   |
| 2  | Muy Suave             |   |
| 3  | Suave                 |  |
| 4  | Algo Duro             |   |
| 5  | Duro                  |  |
| 6  | Más Duro              |   |
| 7  | Muy Duro              |  |
| 8  | Muy muy Duro          |   |
| 9  | Máximo                |  |
| 10 | Extremadamente Máximo |   |