



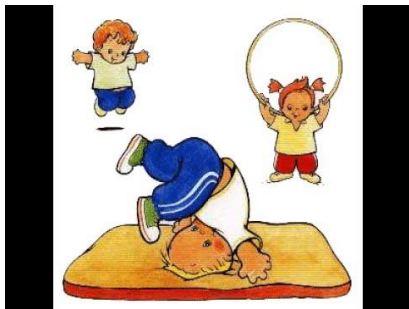
Módulo de autoaprendizaje N°9  
Tema: Sensaciones al practicar actividad física

Objetivo: Conocer las respuestas corporales producidas al realizar actividad física, reconociendo percepciones o estados de nuestro cuerpo y organismo.

Instrucciones: Seleccionar las respuestas corporales producidas por medio de la actividad física. Registrar actividades que se realizan a diario en relación a la actividad física

Al practicar actividad física nuestro organismo va respondiendo a estímulos según como percibimos la intensidad del ejercicio. Esta respuesta se da por medio de nuestros sentidos y órganos sensoriales.

En el ejercicio hay respuestas corporales como cambio de color en la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.



1) Encierra en un círculo todas las respuestas corporales producidas al ejecutar algún ejercicio o actividad física



A)



B)



C)



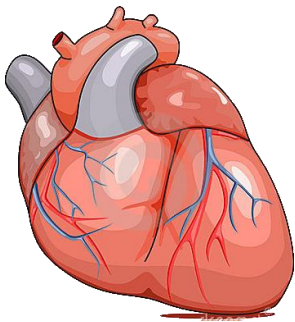
D)



E)




Cuando se tiene una sensación corporal quiere decir que tenemos conciencia de nuestro cuerpo ya sean estado o percepciones corporales

La actividad física fortalece el corazón y mejora las funciones de los pulmones. Es recomendable mantenerse activo regularmente al menos durante 60 minutos del día practicando un deporte, ejercicio u actividad física como subir escaleras, caminar, bailar, etc.



- Ayuda a bombear más sangre
- Menor probabilidad de padecer hipertensión
- Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio
- Circula sangre a los músculos
- Evita enfermedades crónicas

La actividad física moderada e intensa fortalece el músculo cardíaco o músculo del corazón, mejorando la capacidad del corazón para bombear sangre a los pulmones y al resto del cuerpo.

LEVE: CAMINATA	MODERADA: TROTAR	INTENSA: CORRER
		

Registra tres actividades que realizas a diario en relación a la actividad física, ejercicio o juego motriz. Puedes repetir alguna actividad si es necesario.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Practica el siguiente desafío físico en el reforzarás tu consciencia corporal y los segmentos musculares ubicados en el espacio.



Desafío pararse sin ocupar las manos  
Comienza acostado en el suelo de frente con las manos atrás en la espalda.  
El reto consiste en levantarse y lograr ponerse de pie sin ocupar las manos en ningún momento.

¿Has percibido alguna vez las sensaciones o respuestas corporales comentadas al realizar ejercicio?

Hoja de respuestas:



E)