



## GUÍA DEL PROFESOR

Esta actividad está centrada en que los estudiantes representen el rol de escalador de un edificio. Al igual que un escalador profesional, usarán el mismo equipamiento y pondrán en práctica reglas y normas de seguridad para finalmente lograr la meta de escalar un muro de 10 metros.

<b>Establecimiento</b> Edificio de escalada.	<b>Nivel</b> 2º básico.
<b>Rol</b> Escalador.	<b>Eje temático</b> Ciencias de la vida. Cuerpo humano y salud.
<b>Actividad</b> Escalada.	<p><b>Objetivos de aprendizaje</b> Explicar la importancia de la actividad física para el desarrollo de los músculos y el fortalecimiento del corazón, proponiendo formas de ejercitarlos e incorporarla en sus hábitos diarios.</p> <p><b>Aprendizajes de la actividad</b> Perfeccionan el uso y conocimiento de las reglas de seguridad, el uso del equipo, las técnicas de ascenso, posiciones y señales de escalada. Escalan exitosamente una pared de 10 metros.</p>

## RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

Esta actividad es una oportunidad para que los estudiantes participen en la escalada de un muro. A partir de ella, pueden observar directamente los cambios físicos que les produce realizar una actividad física.

En la clase anterior a la salida, pida a sus estudiantes que respondan las preguntas y realicen las actividades sugeridas. En ella se les plantean situaciones relacionadas con el ejercicio físico y se les pide que formulen predicciones.

Puede complementarlas con otras preguntas tales como: ¿qué crees que sucederá al corazón de un niño si hace ejercicio constante?, ¿qué crees que sucederá a los músculos de un niño si se mueve muy poco?, ¿qué crees que sucederá con la sangre y el corazón de un niño que realiza mucho ejercicio?

Registre en la pizarra las opiniones y dibujos de los estudiantes respecto a los beneficios más importantes del ejercicio físico y péguelos en un lugar visible.

Posterior a la salida, de acuerdo a lo visto en el edificio de escalada pregunte a los estudiantes si sintieron algún cambio físico al escalar, como una forma de complementar las actividades sugeridas en la Guía del Estudiante.

En la pregunta 1 de la Guía del Estudiante, el tiempo que deben demorar en realizar todas las actividades físicas debe ser el mismo, para que de este modo se puedan comparar los efectos de cada una. Esta actividad puede ser realizada en grupos y uno de los niños deberá medir el tiempo.

La pregunta 2 de la Guía del Estudiante es una actividad larga de realizar, puesto que deben medir el tiempo empleado en realizarla durante una semana, tanto en su casa como en la escuela.

Una vez que han recogido todos los datos, haga que reflexionen sobre el beneficio obtenido por su cuerpo en esta actividad y el tiempo que destinan a realizar o no ejercicio físico.

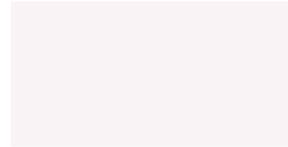
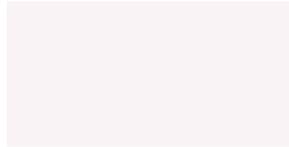
## GUÍA DEL ESTUDIANTE

Antes de visitar el edificio de escalada responde las preguntas planteadas a continuación con las ideas que tienes:

**1** ¿Qué partes del cuerpo te permiten realizar algún tipo de movimiento? Menciona algunos ejemplos.

---

**2** Dibuja una persona que NO realiza actividad física y otra que SÍ realiza actividad física.



**3** ¿Qué sucede en nuestro cuerpo: ritmo cardíaco, circulación de la sangre y músculos, al hacer ejercicio físico o deporte?

---

**4** ¿Qué beneficios proporciona a nuestro cuerpo la actividad física?

---

Una vez realizada la actividad en el edificio de escalada, contesta las actividades planteadas a continuación:

**1** Realiza las siguientes actividades físicas simples, utilizando el mismo tiempo para cada una de ellas (correr, saltar, etc.) y observa los cambios físicos que ocurren al practicar la actividad, tales como: calor, cambio de ritmo en la respiración, aumento del ritmo cardíaco, enrojecimiento de la cara, etc.

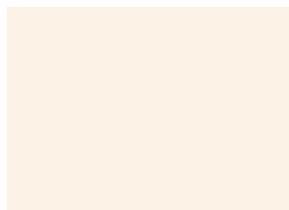
Completa la tabla marcando con una X el cambio experimentado con la actividad realizada.

ACTIVIDAD FÍSICA	CALOR	AUMENTO RITMO CARDÍACO	ENROJECIMIENTO DE LA CARA	CANSANCIO FÍSICO
CORRER				
SALTAR				
SUBIR ESCALERAS				
BAJAR ESCALERAS				
CAMINAR				
TROTAR				

a) ¿Qué partes del cuerpo te permiten realizar algún tipo de movimiento? Menciona algunos ejemplos.

---

b) Dibuja una persona que NO realiza actividad física y otra que SÍ realiza actividad física.



## GUÍA DEL ESTUDIANTE

2 ¿Los cambios que experimentas al realizar ejercicios son beneficiosos o perjudiciales? Fundamenta.

3 Durante una semana, registra todas las actividades que realizas y el tiempo que ocupas en cada una.

a) Sepáralas en sedentarias (sin actividad física) y NO sedentarias (con actividad física).

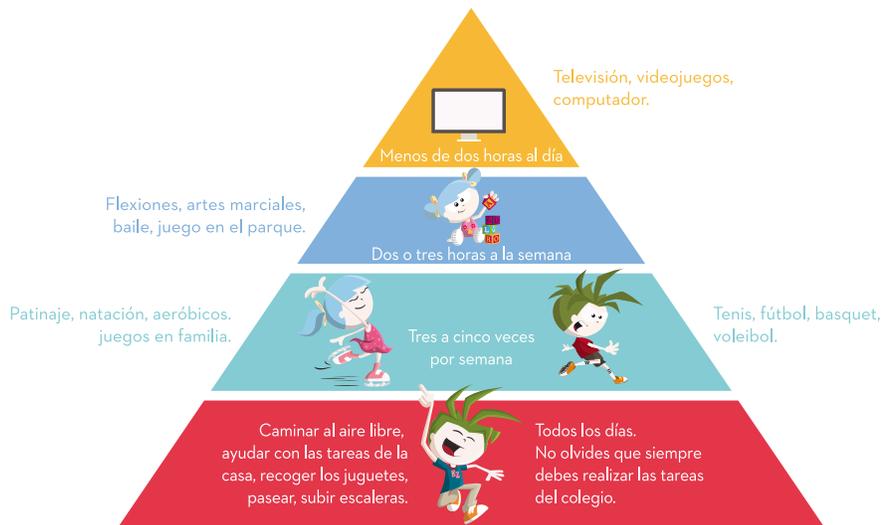
TIEMPO EMPLEADO	ACTIVIDADES FÍSICAS SEDENTARIAS	ACTIVIDADES FÍSICAS NO SEDENTARIAS

¿Cuánto tiempo total empleas durante el fin de semana, en realizar actividades sedentarias y actividades físicas NO sedentarias? De acuerdo a lo anterior, ¿te calificas como una persona sedentaria o activa?

4 El ejercicio físico practicado regularmente por los niños, es muy importante para la prevención de enfermedades como obesidad y osteoporosis, las que se manifiestan generalmente muchos años después. La actividad física ayuda a crear hábitos de vida saludable junto con fortalecer el corazón y los músculos.

a) Observa el siguiente cuadro y compara tus datos con lo que en él se presenta. ¿Destinas un tiempo mayor, menor o igual en las actividades físicas que realizas?

b) Elabora un plan semanal para realizar actividad física que beneficie tu cuerpo.



5 Lee tus respuestas de la Guía del Estudiante anterior a la visita y complementa o modifica aquellas que lo requieran de acuerdo a lo que aprendiste de este tema.