

El corazón y la respiración

Ciencias Naturales | Biología

Descripción del Curso

En esta unidad aprenderás cómo el corazón y la respiración trabajan durante la actividad física y qué hábitos diarios ayudan a mantenerlos sanos. Practicarás ejercicios simples y reflexionarás sobre la alimentación, el descanso y la seguridad en movimientos.

Objetivo: Aplicar lo aprendido sobre el corazón y la respiración para mantener un estilo de vida activo y saludable durante las actividades diarias y el juego.

Específicos:

- Explicar cómo el ejercicio acelera el ritmo del corazón y la respiración y cómo vuelve a la normalidad con descanso.
- Identificar hábitos saludables (alimentación, hidratación, sueño) que fortalecen el corazón y los pulmones.
- Realizar un calentamiento breve y una técnica de respiración simple antes de una actividad física.

Competencias

- Comprender el funcionamiento básico del corazón y la respiración durante la actividad física y su recuperación con descanso.
- Identificar y valorar hábitos saludables que fortalecen el sistema cardiovascular y la salud pulmonar.
- Aplicar técnicas de calentamiento y respiración en actividades físicas cotidianas y recreativas.
- Promover estilos de vida activos y seguros en el juego y en la vida diaria.
- Comunicarse de forma clara sobre ideas de salud y reflexionar de manera responsable sobre seguridad y bienestar.

Requerimientos

- Espacio seguro y adecuado para realizar movimientos y ejercicios simples.
- Ropa y calzado cómodo, adecuado para educación física.
- Agua para hidratación durante las actividades.
- Materiales simples para ejercicios (pelotas pequeñas, cuerdas de salto opcionales) según disponibilidad.
- Participación activa, respeto a las normas de seguridad y asistencia regular.
- Guía o supervisión de un docente durante las prácticas de calentamiento y respiración.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: El corazón y la circulación básica

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar la ubicación básica del corazón en el pecho y entender que late para bombear sangre.
- Explicar con palabras simples que la sangre transporta oxígeno a las células y que el corazón la empuja hacia todo el cuerpo.
- Reconocer hábitos saludables (actividad física, agua, descanso) que fortalecen y cuidan el corazón.

Contenidos Temáticos

1. TEMA 1: El corazón, ubicación y función

Descripción corta: El corazón se encuentra en el centro del pecho y late para mover la sangre por todo el organismo.

2. TEMA 2: La sangre y la circulación básica

Descripción corta: La sangre transporta oxígeno y nutrientes; el corazón impulsa su recorrido por el cuerpo.

3. TEMA 3: Cuidando nuestro corazón

Descripción corta: Hábitos como moverse, beber agua y descansar ayudan a que el corazón trabaje bien.

Actividades

- **Actividades de clase: Observando el pulso** - Descripción: En parejas, localicen el pulso en la muñeca o el cuello y cuenten los latidos durante 30 segundos para comparar ritmos en reposo y después de un paseo corto. Puntos clave: cómo late el corazón, cómo cambia con la actividad. Aprendizajes: el pulso es la señal del latido del corazón y puede acelerarse con movimiento.
- **Actividades de clase: Construyendo un diagrama de la circulación** - Descripción: Usen colores y flechas para dibujar un diagrama simple que muestre cómo la sangre va desde el corazón a distintas partes del cuerpo y vuelve al corazón. Puntos clave: recorrido de la sangre, función de las cavidades. Aprendizajes: entender que la sangre circula para llevar oxígeno y volver con CO₂.
- **Actividades de clase: Juego de roles: el latido del corazón** - Descripción: Los alumnos dramatizan el latido del corazón y el flujo de sangre en un juego de rol con tarjetas. Puntos clave: ritmo cardíaco en descanso vs. movimiento. Aprendizajes: relación entre actividad física y latido.

Evaluación

La evaluación se realizará observando la participación en actividades prácticas y la comprensión verbal o escrita de los conceptos clave:

- Explicación simple de dónde está el corazón y por qué late.
- Descripción del recorrido básico de la sangre en el cuerpo.
- Identificación de al menos dos hábitos que cuidan el corazón y su impacto en el ritmo cardíaco.

Unidad 2: Unidad 2: La respiración y los pulmones

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar partes simples del sistema respiratorio (nariz/boca, pulmones).
- Explicar que la respiración trae oxígeno y saca dióxido de carbono, permitiendo que el cuerpo funcione.
- Demostrar respiraciones profundas y suaves para calmarse o activarse cuando sea necesario.

Contenidos Temáticos

1. TEMA 1: El aire que respiramos

Descripción corta: La respiración trae aire al cuerpo y lo devuelve al exterior, permitiendo vivir.

2. TEMA 2: Los pulmones como globos dentro del pecho

Descripción corta: Los pulmones se llenan y se vacían con la respiración para obtener oxígeno.

3. TEMA 3: Respiración durante el juego y la calma

Descripción corta: Diferencias entre respiración rápida durante la actividad y calmada en reposo.

Actividades

- **Actividades de clase: Conteo de respiraciones** - Descripción: Contar respiraciones en 60 segundos a varios ritmos (en reposo, tras subir escaleras). Puntos clave: ritmo respiratorio, capacidad de control. Aprendizajes: entender que respirar profundo puede regularnos.
- **Actividades de clase: Construcción de un “parlandómetro” de respiración** - Descripción: Crear un gráfico simple que muestre respiración profunda vs. superficial y su efecto en el cuerpo. Puntos clave: oxígeno entra, dióxido de carbono sale. Aprendizajes: relación entre respiración y bienestar.
- **Actividades de clase: Juegos de respiración guiada** - Descripción: Sesiones cortas de respiración guiada para relajarse antes de una actividad. Puntos clave: concentración, control de la respiración. Aprendizajes: herramientas para calmarse y concentrarse.

Evaluación

La evaluación se basará en la comprensión de conceptos y la participación en prácticas de respiración:

- Explicación simple de cómo entra y sale el aire y qué hacen los pulmones.
- Demostración de respiración profunda y suave en una situación de juego o calma.
- Identificación de hábitos que favorecen una buena respiración durante la actividad física.

Unidad 3: Unidad 3: El cuerpo en movimiento y hábitos saludables

Objetivos de Aprendizaje

- Explicar cómo el ejercicio acelera el ritmo del corazón y la respiración y cómo vuelve a la normalidad con descanso.
- Identificar hábitos saludables (alimentación, hidratación, sueño) que fortalecen el corazón y los pulmones.
- Realizar un calentamiento breve y una técnica de respiración simple antes de una actividad física.

Contenidos Temáticos

1. TEMA 1: El ejercicio y el corazón

Descripción corta: El cuerpo responde al movimiento aumentando el ritmo del latido y la respiración para entregar más oxígeno a los músculos.

2. TEMA 2: Hábitos para un corazón y pulmones sanos

Descripción corta: Buena alimentación, agua, descanso y higiene postural ayudan a que el cuerpo funcione mejor.

3. TEMA 3: Calentamiento y respiración durante la actividad

Descripción corta: Calentamientos simples y respiraciones controladas preparan al cuerpo para moverse con seguridad.

Actividades

- **Actividades de clase: Secuencia de calentamiento** - Descripción: Realizar una secuencia de movimientos suaves (rotaciones, estiramientos ligeros) y practicar una respiración larga y suave al final. Puntos clave: preparación física y respiratoria, seguridad. Aprendizajes: el calentamiento reduce riesgos y mejora rendimiento.
- **Actividades de clase: Juego de obstáculos y control de respiración** - Descripción: Completar un circuito corto manteniendo una respiración estable. Puntos clave: coordinación entre movimiento y respiración. Aprendizajes: cómo regular la respiración durante la actividad.
- **Actividades de clase: Registro de hábitos saludables** - Descripción: Crear un pequeño cuaderno de hábitos diarios (agua, sueño, frutas/verduras) y registrar al menos 3 días. Puntos clave: hábitos diarios impactan la salud. Aprendizajes: identidad de autocuidado y constancia.

Evaluación

La evaluación se centrará en la aplicación de prácticas saludables y la comprensión de la relación entre corazón, respiración y movimiento:

- Capacidad para explicar cómo el ejercicio afecta al corazón y a la respiración y cómo se normaliza después del esfuerzo.
- Identificación de al menos tres hábitos saludables y su relación con el rendimiento físico.
- Demostración de un calentamiento breve y una técnica de respiración adecuada antes de una actividad física.