

Usa el video como actividad de conexión para empezar tu clase.



VIDEO *Duración: 15 minutos*

Entrenando al tío Ricky ¿Qué es inspirar y espirar?

Sinopsis

En este episodio, Ricky y Cachita están en medio de un gran partido de fútbol. Cachita va ganando y Ricky está exhausto, no puede controlar su respiración y siente que no puede moverse más. Esta es la oportunidad para que Cachita comparta todo lo que ha aprendido acerca del sistema respiratorio y enseñe a su tío a controlar su respiración. Además, nos comparten una manualidad genial para recordar qué órganos intervienen en la respiración.



Temas

- Sistema respiratorio
- Inspiración y espiración
- Rutina de ejercicios
- Ritmo de la respiración



Conexión con ejes transversales

- Cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.



PALABRAS CLAVE

Ritmo, respiración, inspiración, espiración, sistema respiratorio, oxígeno.

Destrezas

CN.2.2.1. Ubicar los pulmones en su cuerpo, explicar sus funciones y relacionarlas con el mantenimiento de la vida.

EF.2.5.2. Identificar ritmos y estados corporales (temperatura, tono muscular, fatiga, entre otros) propios para regular su participación (antes, durante y después) en prácticas corporales.

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<ul style="list-style-type: none"> - Realiza con tus estudiantes una actividad de movimiento como el baile de los congelados. Mientras la música suena, tus estudiantes deben bailar, cuando la música pausa deben quedarse congelados.  - Reflexiona sobre la reacción de su cuerpo antes, durante y después de la actividad. ¿Cómo está mi respiración?, ¿Cómo está el ritmo de los latidos de mi corazón?, ¿Por qué mi respiración y mi ritmo cardíaco se aceleran cuando realizo movimiento físico? - Invita a tus estudiantes a observar el video.  	<ul style="list-style-type: none"> - Observa el video junto a tus estudiantes. <div data-bbox="712 507 1220 865" style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 10px;"> <p>Ideas clave: Pausa el video y reflexiona con tus estudiantes sobre la acción de Ricky de regalar su bicicleta a su vecino. ¿Qué opinas de esta acción? ¿De qué otra manera podemos ayudar a las personas en situación de movilidad humana? CS CC</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> - Practica con tus estudiantes las respiraciones sugeridas en el enlace (página 8). - Realiza una secuencia de ejercicios de movimientos, puedes usar las sugerencias del enlace (página 24). - Realiza la maqueta del sistema respiratorio como lo hicieron Cachita y Ricky siguiendo los pasos del video. Permite que cada estudiante exponga el funcionamiento de su trabajo. <div data-bbox="1317 667 2139 1114" style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 10px;"> <p>Ideas clave: - Pide a tus estudiantes investigar en Internet, familiares, vecinos o en textos de estudio acerca de deportes, qué practican las personas con discapacidad. CS CC CD</p> <p>- Aprovecha esta actividad y promueve un juego en el que todos puedan participar sin importar su condición o situación. Puede ser un juego tradicional propuesto por los estudiantes en situación de movilidad humana o un juego adaptado a las condiciones específicas de tus estudiantes con discapacidad. CS CC</p> </div>

-  Competencias comunicacionales
-  Competencias socioemocionales
-  Competencias digitales
-  Competencias matemáticas

Recurso complementario

Pausas activas y respiraciones
<https://bit.ly/3LHPGri>