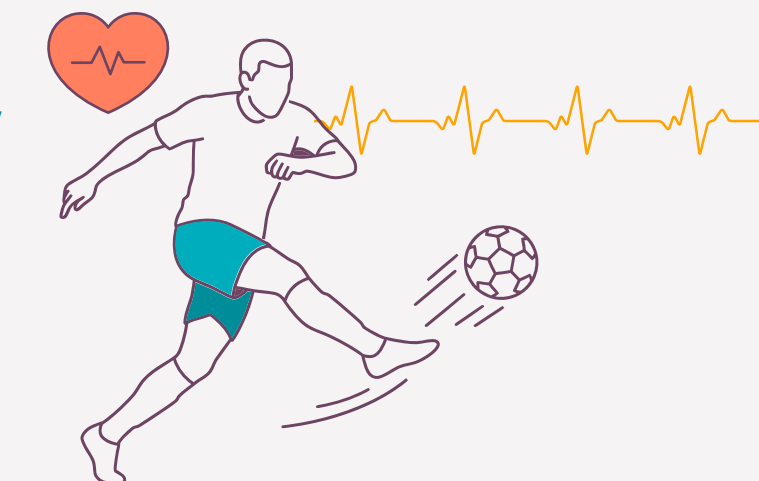


¿CÓMO RESPONDE NUESTRO CUERPO EN EL MUNDIAL?

Ciencias Naturales - 5° básico

Durante el Mundial 2026 veremos constantemente deportistas realizando grandes esfuerzos físicos. Los partidos implican velocidad, resistencia, coordinación y recuperación corporal.

Esta experiencia permite que las y los estudiantes comprendan cómo responde el cuerpo humano frente al ejercicio físico mediante actividades prácticas inspiradas en el fútbol.



FICHA TÉCNICA

Objetivo de Aprendizaje

OA 6: Investigar experimentalmente los cambios de la frecuencia cardíaca y respiratoria durante y después del ejercicio físico.

Aprendizaje esperado de la actividad

Explorar cómo responde el cuerpo durante la actividad física a partir de experiencias relacionadas con el fútbol.

Duración

2 clases

Producto final

Registro experimental: "Así funciona nuestro cuerpo en movimiento"

Materiales

- Cronómetro
- Hoja de registro
- Lápices
- Balones o conos



EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE

Inicio de la experiencia

Preguntas activadoras

- ¿Qué ocurre con nuestro cuerpo cuando corremos?
- ¿Por qué los futbolistas necesitan descansar e hidratarse?
- ¿Cómo cambia nuestra respiración durante un partido?

Desarrollo

La experiencia puede desarrollarse en grupos pequeños para facilitar la observación y el registro de información.

Antes de comenzar, explica brevemente qué es la frecuencia cardíaca y respiratoria, modelando cómo medir el pulso en la muñeca o el cuello durante 15 segundos y luego multiplicar por cuatro. También puedes mostrar cómo identificar cambios en la respiración observando su ritmo e intensidad.

Posteriormente, las y los estudiantes realizan pequeñas actividades físicas inspiradas en ejercicios futbolísticos.

Por ejemplo:

- trote suave alrededor de la cancha o patio
- conducción de balón en zigzag
- circuito de velocidad con conos
- pases en parejas
- mini partido de corta duración

Antes y después de cada ejercicio, las y los estudiantes deben medir su frecuencia cardíaca, observar cómo cambia su respiración, registrar datos en una tabla simple, comparar resultados e identificar qué ejercicios generan mayor esfuerzo físico.

Como apoyo, puedes guiar preguntas como:

- ¿En qué actividad aumentó más el pulso?
- ¿Cuánto tiempo tarda el cuerpo en recuperarse?
- ¿Por qué creen que ocurre esto?
- ¿Qué relación existe entre movimiento, respiración y frecuencia cardíaca?

Al finalizar, puedes realizar una puesta en común donde los grupos compartan sus observaciones y comparen resultados.

Claves pedagógicas

- Prioriza la observación y experimentación.
- Relaciona la ciencia con experiencias cotidianas.
- Promueve hábitos de vida activa y saludable.
- Guía el registro de datos de manera simple y visual.

Cierre

Puesta en común de resultados.

Preguntas de reflexión

- ¿Qué cambios observamos en nuestro cuerpo?
- ¿Por qué es importante el ejercicio físico?
- ¿Qué hábitos ayudan al cuidado de nuestro cuerpo?

Pauta de evaluación

| CRITERIO | Logrado | En desarrollo | Inicial |
|---|---------|---------------|---------|
| Observa cambios corporales durante el ejercicio | | | |
| Registra información de manera adecuada | | | |
| Relaciona ejercicio y cambios corporales | | | |
| Participa activamente en la experiencia | | | |



PARA PROFUNDIZAR

- **British Council LearnEnglish Kids:** juegos, canciones, videos y actividades interactivas para fortalecer vocabulario y comprensión oral en inglés de manera lúdica.
<https://learnenglishkids.britishcouncil.org>
- **FIFA World Cup 2026™:** información oficial sobre países anfitriones, selecciones y noticias del torneo para trabajar vocabulario y contexto cultural.
<https://www.fifa.com/fifaplus/es/tournaments/mens/worldcup/canadamexicousa2026>
- **BBC Learning English:** recursos audiovisuales y actividades para practicar pronunciación, comprensión y vocabulario en inglés.
<https://www.bbc.co.uk/learningenglish>