



Colegio Isabel Riquelme
U.T.P

GUÍA DIGITAL N° 4 TAREA

ASIGNATURA: Educación física y salud

DOCENTE: Nathalia Montenegro Pizarro y Guillermo Lavado

CURSO: 5° Básico

SEMANA : 04 de Mayo al 08 de Mayo de 2020

MAIL CONTACTO PROFESORA: nathaliyamontenegropizarro@gmail.com

OBJETIVO DE LA CLASE: Realizan ejercicios físicos para medir y evaluar su frecuencia cardíaca y escala de percepción de esfuerzo.

TAREA DE EDUCACION FISICA 5° BASICO

OA8: Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

OA9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene...

Contenido: Frecuencia Cardíaca y escala de percepción de esfuerzo.

Instrucciones: Colócate ropa cómoda (deportiva) utilizar hidratación después de cada ejercicio y realizar higiene de manos y cara al finalizar los ejercicios.

Utilizar cuaderno de Educación Física y registrar actividad.

CALENTAMIENTO: Realizar este ejercicio de calentamiento manteniendo de 10 a 15 segundos.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas) Mantener cada ejercicio durante 10 – 15 segundos							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tiro de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que mi barbilla toque el pecho		Estiro lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándome de la mano. Luego inclino la cabeza hacia el otro lado.		Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empujo suavemente hacia arriba.		Elevo un brazo a la altura del hombro, flexiono el antebrazo y llevo la mano hacia el hombro contrario. Sujeto el codo del brazo flexionado con la mano opuesta.	
Brazos por encima de la cabeza, coloco una mano en la espalda, y presiono con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente hasta notar tensión		Giro el tronco hacia un lado, luego hacia el otro		Agarro del empeine y tiro hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.		Coloco una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizo flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies	

I.- Luego de haber leído la información sobre la frecuencia cardiaca y realizado el calentamiento te invito a medir tu frecuencia cardiaca en reposo. Coloca tu dedo índice y mayor en tu cuello al lado de la tráquea. Cuando hayas encontrado el pulso dile a un familiar que con un cronometro te indique cuando empezar y finalizar (son 15 segundos). Debes empezar a contar desde 0 sin hablar y contar en tu mente para no perder el pulso.

Si ya terminaste debes hacer el siguiente ejercicio para obtener tu FRECUENCIA CARDIACA: Pulsaciones (ejemplo 15) x 4= 60

RECORDAR: CUANDO REALICES UN EJERCICIO Y MIDES TU FRECUENCIA CARDIACA NO DEBE SUPERAR LOS 220 LATIDOS POR MINUTO Y CUANDO ESTAS EN REPOSO (DETENIDO SIN MOVIMIENTO) ES ENTRE 50 Y 100 LATIDOS POR MINUTO.

DESARROLLO:

Actividad 1: En tu cuaderno registra la siguiente tabla, realizas el ejercicio indicado y observas tu pulso para luego realizar la formula y además observas tu escala de apreciación de esfuerzo.




- Indicaciones: Deberás realizar el siguiente ejercicio con el número que indica luego deberás buscar el pulso nuevamente se repite lo mismo, un vez que tienes tus pulsaciones resuelves la formula. **(no copiar el ejemplo).**

Formula P (PULSACIONES) X 4=

- Y colocar tu escala de esfuerzo de 1 a 9 que tuviste durante el ejercicio. Recuerda que esta escala se encuentra en la guía. (Esfuerzo : Aplicar mucha fuerza)
- ***Invita a tu familia a realizar los siguientes ejercicios en sus casas. ¿Estás listo? Comenzamos***

TABLA FRECUENCIA CARDIACA

EJERCICIO	CANTIDAD	FORMULA	ESCALA DE ESFUERZO (1 AL 9)
	15 PLANCHA CON CAMBIO DE BRAZO	PULSACIONES (15) x 4= 60	ejemplo 3

	<p>25 ABDOMINALES</p>	<p>PULSACIONES X 4 =</p>	
	<p>BURPEE 15 VECES</p>	<p>PULSACIONES X 4 =</p>	
	<p>ABDOMINAL CON ELEVACION DE PIERNAS JUNTAS 25 VECES CON CADA PIERNA</p>	<p>PULSACIONES X 4 =</p>	

Luego de realizar los ejercicios revisa tus resultados de la frecuencia cardiaca escala de esfuerzo. Si tus resultados que superan el límite no dudes en escribirme para orientarte. No dejes de realizar ejercicios eso ayudara a distraer tu mente.

CIERRE:

-Comentar con tus padres las dificultades para realizar los ejercicios.

- Comentar con tus padres que aprendiste hoy

- Comentar con tus padres las dificultades o dudas que tuviste con medir la frecuencia cardiaca y escala de esfuerzo.

RECORDAR SI TIENES ALGUNA DUDA CONSULTAR A MI MAIL YO SIEMPRE ESTARE DISPUESTA A RESOLVER TUS DUDAS.

¡¡¡¡¡Un abrazo enorme y que estés muy bien junto a tu familia!!!!!!

Y para finalizar realizar higiene personal de manos y cara e hidratación.

