

## Guía de Educación Física y salud.

Colegio Domingo Eyzaguirre, San Bernardo.

Profesor Evers Salas U.

Nombre Estudiante:

Curso: Quinto Básico.

Lee atentamente antes de comenzar a realizar la actividad correspondiente.

*La Frecuencia cardiaca es el número de contracciones del corazón por minuto, para calcular tú frecuencia cardiaca debes ubicar tu pulso cardíaco sobre la arteria carótida y colocar tus dedos índice y medio sobre el cuello (como indica la imagen), cuando sientas el pulso, mira tú reloj y cuenta el numero de latidos por 60 segundos, Es importante que te encuentres en estado de reposo ya sea sentado o acostado, ya obtenido el numero de pulsos o latidos por minuto sabrás tu frecuencia cardiaca en reposo.*



(Fig. forma correcta de tomar el pulso carotídeo)

I.- Siguiendo las instrucciones del texto anterior calcula tú frecuencia cardiaca en reposo, anótalo a continuación.

**FCr:**

II. Calcula tú frecuencia cardiaca luego de realizar un esfuerzo físico, Ejemplo: correr por 5 minutos, después de jugar, etc.

III. ¿Qué pasa con tu frecuencia cardiaca cuando realizas actividad física?, ¿Por qué crees que ocurre este cambio en la frecuencia cardiaca?

#### **IV. Preguntas de Selección Múltiple, encierra en un círculo la alternativa Correcta**

1.- Cual es la importancia de la ACTIVIDAD FÍSICA en el organismo.

- a) Previene enfermedades tales como obesidad, sobrepeso, estrés, fatiga, depresión, hipertensión, diabetes, colesterol malo, enfermedades coronarias, cardíacas, problemas en músculos y articulaciones.
- b) Produce una sensación de bienestar y satisfacción en nuestro cuerpo y mente.
- c) Mantiene alerta a niños y adolescentes, los hace gastar energía y tener la mente alerta, además previene la obesidad Infantil y es una forma de aprender a través del juego
- d) Todas las Anteriores.

2.- Siempre debe realizarse un buen calentamiento antes de la práctica de un deporte, porque:

- a) Activa el aparato cardiovascular, respiratorio y nervioso.
- b) Previene todo tipo de lesiones.
- c) Pone los músculos en una temperatura adecuada para realizar un esfuerzo mayor.
- d) Todas las Anteriores.

3.- La Clase de EDUCACIÓN FÍSICA es importante porque:

- a) La Actividad Física mejora mi salud y previene enfermedades.
- b) Mis Músculos y Huesos serán más fuertes.
- c) Aprendo a conocer mi cuerpo y lo que es capaz de hacer a través de los movimientos.
- d) Todas las Anteriores.

#### **V. Escribe Verdadero (V) o Falso (F) según corresponda.**

\_\_\_\_\_ La Alimentación Sana es fundamental en la vida de las personas

\_\_\_\_\_ Comer Fruta es Beneficioso para mi Salud porque son altas en Fibras

\_\_\_\_\_ Nuestra Frecuencia Cardíaca (Pulso), es mayor cuando realizamos actividad física que cuando estamos en reposo.

\_\_\_\_\_ Debemos estar atentos a las indicaciones del Profesor para realizar correctamente los ejercicios

\_\_\_\_\_ Cada estudiante (a), debe confiar en sus propios medios físicos y tratar de realizar todos los ejercicios de la mejor forma.