



Educación Física y salud.
Colegio Domingo Eyzaguirre.
Profesor Evers Salas U.

Guía N°3, Educación Física y salud.

Nombre Estudiante:

Curso: Cuarto Básico.

1-. Lee atentamente.

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.



carotídeo)

(Fig. forma correcta de tomar el pulso

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

FCreposo:

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?

2. Deportes Colectivos.

1-. Lee atentamente.

¿Qué es el deporte?

Deporte es toda actividad que involucra ciertas reglas, además para practicar deportes necesitas de ciertos implementos y un número determinado de personas que deseen practicarlo e inclusive hay deportes que puedes practicar de manera individual tales como; correr, natación, andar en bicicleta entre otros. Así también existen deportes colectivos (en equipos), tales como el Basquetbol, Fútbol, Balonmano.

Deporte Colectivo.

Los deportes colectivos son aquellos que se practican entre equipos opuestos, donde los jugadores interactúan entre ellos de manera simultánea para alcanzar un objetivo. Este, normalmente, involucra a los miembros de un equipo para mover una pelota u objeto similar de acuerdo con un conjunto de reglas definidas y preestablecidas, con el fin de sumar puntos.

2.1.- A continuación debes mencionar 3 deportes colectivos que conozcas.

Deporte colectivo.

1.
2.
3.

2.2 A continuación deberás elegir un deporte colectivo y elaborar un informe para esté, que contenga lo siguiente:

1. Historia y origen del deporte escogido.
2. 3 reglas básicas del deporte escogido.
3. 3 deportistas nacionales y 1 deportista internacional que los practiquen actualmente.
4. Se exige una plana para este informe. (1 hoja como mínimo, máx. 2)