



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SAN BERNARDO // EL BOSQUE
ASIGNATURA: Educación física y salud.
PROFESOR (a): EVERS SALAS U.

Guía Pedagógica N°5

Nombre:	Curso: Cuarto Básico.
Fecha inicio: 18/05	Fecha Término 29/05

Descripción Curricular de la Evaluación

Unidad	N° 1
Objetivos	Aptitud y condición física (OA 6) Habilidades motrices (OA 1)
Habilidades a evaluar	› Adquirir y perfeccionar las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y equilibrio. › Resolver problemas por medio de una acción motriz.

Instrucciones

Esta guía debe estar desarrollada en tu cuaderno.

Recuerda que en lo posible debes trabajar con lápiz pasta NEGRO.

No realices todas las actividades de una vez. Toma descansos de a lo menos 15 minutos para continuar con el trabajo.

Cualquier duda puedes consultar al siguiente correo electrónico:

e.salas@colegiodomingoeyzaguirre.cl.

1-. Lee atentamente y desarrolla las actividades.

La Frecuencia cardíaca es el número de contracciones del corazón por minuto, para calcular tú frecuencia cardíaca 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 cardíaca en reposo.



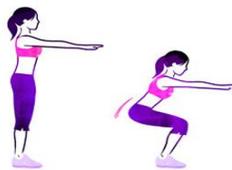
(Fig. forma correcta de tomar el pulso carotídeo).

1.1 Calcula tu frecuencia cardiaca en reposo (recuerda estar en una posición sentado o acostado), anótala en el recuadro.

FCr=

1.2.- A continuación debes realizar las siguientes rutina de ejercicios y calcular tu frecuencia cardiaca apenas hayas finalizado los ejercicios, deberás anotar tus resultados en cada recuadro.

1. Realiza 10 sentadillas, recuerda mantener tú espalda recta y no flexionar demasiado tus rodillas, recuerda tomar tú frecuencia cardiaca tras finalizar el ejercicio y anotarla en el recuadro.



FC:

2. Realiza 20 abdominales, recuerda tomar tú frecuencia cardiaca tras finalizar el ejercicio y anotarla en el recuadro.



FC:

3.-Realiza 15 flexiones codo apoyando las rodillas en el suelo, tal como se muestra en la imagen, recuerda mantener tú espalda derecha y apretar tú zona abdominal. Recuerda tomar tú frecuencia cardiaca tras finalizar el ejercicio y anotarla en el recuadro



FC:

2.- ¿Qué cambios experimento tú frecuencia cardiaca al realizar ejercicios, en relación a tú frecuencia cardiaca en reposo?

3.- ¿Qué cambios pudiste notar en tú cuerpo después de realizar esta rutina de ejercicios?

¡Anímate a realizar estos ejercicios a diario, para mantener tú cuerpo y mente saludable, en estos tiempos necesitas llenarte de energía mediante la actividad física en casa!