



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SAN BERNARDO

ASIGNATURA: Educación física y salud.

PROFESOR (a): Evers Salas U.

Guía Pedagógica N°2

Nombre:	Curso: 5to año.
Fecha inicio: MAYO	Fecha: MAYO 2021

Descripción Curricular de la Evaluación

Nivel	N° 1 (2020)
EJE	Habilidades motrices, Vida activa y saludable.
Objetivos	(OA1), (OA6), (OA9)
Habilidades a evaluar	<ul style="list-style-type: none">› Regular el esfuerzo físico en ejercicios de cierta intensidad.› Establecer una asociación entre los diferentes ejercicios físicos y los efectos inmediatos sobre el organismo.

Instrucciones:

Lee, desarrolla y/o responde la siguiente guía de trabajo.

Cualquier consulta debes realizarla al correo

e.salas@colegiodomingoeyzaguirre.cl o al celular 9 63200791 en horario de 13:00 a 18:00 de lunes a viernes.

Puntaje Máximo: 60 puntos.

1-. Lee atentamente y desarrolla las actividades.

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 carotideo)

1.1 Calcula tu frecuencia cardiaca en reposo (recuerda estar en una posición sentado o acostado), anótala en el recuadro. (10 puntos)

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. (20 puntos)

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



FC:

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



FC:

- 3.-Realiza 20 flexiones de codo apoyando las rodillas en el suelo, tal como se muestra en la imagen, recuerda mantener tú espalda derecha y apretar tú zona abdominal y recuerda tomar tú frecuencia cardiaca tras finalizar el ejercicio y anotarla en el recuadro (10 puntos)



FC:

- 4.- Mantén la postura de la figura (plancha) por 20 segundos, tal como se muestra en la imagen, recuerda mantener tú espalda derecha y apretar tú zona abdominal y recuerda tomar tú frecuencia cardiaca tras finalizar el ejercicio y anotarla en el recuadro (10 puntos)



FC:

2.- ¿Qué cambios experimento tú frecuencia cardiaca al realizar ejercicios, en relación a tú frecuencia cardiaca en reposo? (5 puntos)

3.- ¿Qué cambios pudiste notar en tú cuerpo después de realizar esta rutina de ejercicios? (5 puntos)