



## Guía de Trabajo N°12 Educación física y salud

Profesor(a) Fabián Campaña Osorio

Curso: 5to Básico. Fecha:

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Nombre alumno(a) \_\_\_\_\_

- **Objetivos de aprendizaje: (OA 08)** Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.

**Correo para consultas: tareasedfisicabd@gmail.com**

### Indicaciones:

- Para quienes no tengan la posibilidad de imprimir esta guía, pueden copiar y responder en sus cuadernos
- Link explicativo <https://www.youtube.com/watch?v=3hT1A6ndMQ0>
- **TOMAR FRECUENCIA CARDIACA ANTES DE REALIZAR RUTINA**

#### - **Rutina de ejercicios**

20 segundos de skipping

Descanso de 10 segundos

20 segundos de taloneo

Descanso de 10 segundos

20 segundos de sentadillas con salto

Descanso de 10 segundos

20 segundos de escaladores

Descanso de 10 segundos

20 segundos de abdominales

Descanso de 10 segundos

- **REPETIR 2 VECES TODO, pero ahora solo 10 SEGUNDOS SIN DESCANSO**

- **LUGO DE REALIZAR LA RUTINA INMEDIATAMENTE TOMAR FRECUENCIA CARDIACA**

Responder:

¿Por qué sudo cuando hago ejercicios?

¿Por el color de mi piel cambia cuando realizo ejercicios?

¿Al realizar skipping por 30 segundos que pasa con mi temperatura corporal?

Después de realizar la rutina anotar mi frecuencia cardíaca

pre- entrenamiento: en 1 minuto contar palpitaciones cardíacas

pos-entrenamiento : en 1 minuto contar palpitaciones cardíacas

describe la diferencia y por qué se produce esta diferencia

¿EN QUE RANGO ME ENCUTRO?

¿ES NORMAL MI FRECUENCIA CARDIACA?

| Intensidad      | Reserva del VO <sub>2</sub> max (%) | % Frecuencia cardíaca máxima | Escala de percepción del esfuerzo |
|-----------------|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| Muy suave       | < 20                                | < 35                         | 1-2                               |
| Suave           | 20-29                               | 35-54                        | 3-4                               |
| Moderado        | 40 -59                              | 55-69                        | 5-6                               |
| Fuerte          | 60 -84                              | 70-89                        | 7-8                               |
| Muy fuerte      | ≥85                                 | ≥90                          | 9                                 |
| Esfuerzo máximo | 100                                 | 100                          | 10                                |

### ¿Cómo me reviso el pulso en mi muñeca?

- Coloque el dedo índice y del corazón en la parte de adentro de su muñeca, justo abajo de su pulgar.
- Use un reloj con segundero para contar las pulsaciones durante 60 segundos.
- Escriba el número de sus pulsaciones, la fecha, la hora y el lado que usó para tomarse el pulso. También escriba cualquier cosa que usted note respecto a su pulso, como si está débil, fuerte o la ausencia de latidos.

### ¿Cómo reviso el pulso en mi cuello?

- Coloque el dedo índice y del corazón a un lado de su cuello justo abajo de su mandíbula, donde se unen el cuello y la mandíbula.
- Use un reloj con segundero para contar las pulsaciones durante 60 segundos.
- Escriba el número de sus pulsaciones, la fecha, la hora y el lado que usó para tomarse el pulso. También escriba cualquier cosa que usted note respecto a su pulso, como si está débil, fuerte o la ausencia de latidos.

