



Guía de Trabajo N°12 Educación física y salud

Profesor(a) Fabián Campaña Osorio

Curso: 6to Básico. Fecha: ____/____/____

Nombre alumno(a) _____

- **Objetivos de aprendizaje:** 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 explicativos <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 minutos contar palpitaciones cardíacas

pos-entrenamiento : en 1 minutos contar palpitaciones cardíacas

describe la diferencia y por qué se produce esta diferencia

¿EN QUE RANGO ME ENCUENTRO?

¿ES NORMAL MI FRECUENCIA CARDIACA?

Intensidad	Reserva del VO ₂ 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.



Cómo tomar el pulso