



## Guía Educación Física y Salud 5° Básico.

### Habilidades Motrices Básicas.

Departamento de Educación Física

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Curso:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_


**OA 8** Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

- **Indicadores de evaluación:** Determinan la intensidad del ejercicio por medio de la frecuencia cardiaca o utilizando una escala de percepción de esfuerzo.
- Al término de cada ejercicio, miden su frecuencia cardiaca y comparan qué actividades hicieron que aumentara más.
- Comparan la frecuencia cardiaca deseada con el esfuerzo percibido durante el ejercicio.

#### **ACTIVIDAD 1**

Junto a la supervisión de tus padres, tomate el pulso, luego anota tu pulso antes de realizar ejercicio, a continuación, haz lo mismo después de hacer ejercicio.

NO OLVIDES ANOTAR TUS REGISTROS DE PULSO EN REPOSO PARA LUEGO HACER LA COMPARACION EN LA ACTIVIDAD 2

DURANTE 1 MINUTO (30 segundos x 2)	PUSO EN REPOSO	PULSO DESPUES DE FINALIZAR TU RUTINA <b>(ACTIVIDAD 2)</b>
DATOS 		

## Cómo tomarse el pulso

- Pulso radial: coloque las puntas de los dedos índice y medio en la parte interna de la muñeca por debajo de la base del pulgar.
- Pulso carotideo en el cuello: coloque los dedos índice y medio al lado de la manzana de Adán en la depresión ligera y suave.
- Presione suavemente hasta que localice el pulso. ...
- Use un reloj de pared o un reloj de pulsera en la otra mano y cuente los latidos que siente durante 30 segundos y multiplíquelo por 2, para así obtener tu pulso de un minuto.
  - ¿Cuántas pulsaciones por minuto es normal?
  - La frecuencia cardíaca **normal** en reposo para mayores de 10 años, incluyendo los adultos mayores, es de entre 60 y 100 **pulsaciones por minuto** (ppm). Los atletas altamente entrenados pueden tener una frecuencia cardíaca en reposo **por** debajo de 60 ppm, y llegan a veces a 40 ppm.
  - PPM SIGNIFICA: **Pulsaciones por minuto.**




### Ejemplo como tomar pulso



## ACTIVIDAD 2

EN EL SIGUIENTE RECUADRO LLENA LAS CASILLAS CON LOS DATOS QUE SE PIDEN LUEGO DE REALIZAR LOS EJERCICIOS, A CONTINUACION TE DAMOS UN EJEMPLO.

ORDEN DE EJERCICIOS	TIPO DE EJERCICIOS	DURACION Y REPETICIONES	INTENCIDAD DE ESFUERSO	PULSO
1 	ABDOMINALES	DURANTE 1 MINUTO REALIZAR LA MAYOR CANTIDAD POSIBLE DE REPETICIONES	LLENAR CON LA ESCALA DE BORG EJEMPLO 5 = DURO	ANOTA DESPUES DE TERMINAR CADA EJERCICIO EJEMPLO 130 PPM
2 	SENTADILLAS	DURANTE 1 MINUTO		
3 	PLANCHA	MANTENER LA POSTURA DURANTE 1 MINUTO		

<p>4</p> 	<p>SALTAR CUERDA</p>	<p>DURANTE 1 MINUTO</p>		
<p>5</p> <p>9A</p>  <p>9B</p> 	<p>SKIPPING</p>	<p>DURANTE 1 MINUTO</p>		

UTILIZA ESTA TABALA PARA LLENAR LA CASILLAS DEL CUADRO DE ARRIBA (INTENSIDAD DE EZFUERZO).

	Escala de Borg	
0	Reposo	
1	Muy muy Suave	
2	Muy Suave	
3	Suave	
4	Algo Duro	
5	Duro	
6	Más Duro	
7	Muy Duro	
8	Muy muy Duro	
9	Máximo	
10	Extremadamente Máximo	

**No olvides cuidar tu higiene, alimentarte e hidratarte y lava tus manos constantemente, cuida de ti y de tu familia.**