



Profesor Bastián Villarreal

Guía Educación Física y Salud 6° Básico.

Habilidades Motrices Básicas.

Nombre: _____ **Curso:** _____ **Fecha:** _____

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


OA11: Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal; usar ropa adecuada para la actividad; cuidar sus pertenencias; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.

- **Indicadores de evaluación OA8:** 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.
- **Indicadores de evaluación OA11:** Dirigen de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.

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 (ACTIVIDAD 2)
DATOS 		

¿Qué es el pulso?

El pulso arterial es la percusión (el latido) que se genera cuando la sangre que bombea el corazón circula por las arterias y produce su expansión. Cada bombeo, de este modo, impulsa la circulación sanguínea y ensancha las arterias.

¿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 tráquea.



- 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**.

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
<p>1</p> 	<p>ABDOMINALES</p>	<p>DURANTE 1 MINUTO REALIZAR LA MAYOR CANTIDAD POSIBLE DE REPETICIONES</p>	<p>LLENAR CON LA ESCALA DE BORG EJEMPLO 5 = DURO</p>	<p>ANOTA DESPUES DE TERMINAR CADA EJERCICIO EJEMPLO 130 PPM</p>
<p>2</p> 	<p>SENTADILLAS</p>	<p>DURANTE 1 MINUTO</p>		
<p>3</p> 	<p>PLANCHA</p>	<p>MANTENER LA POSTURA DURANTE 1 MINUTO</p>		
<p>4</p> 	<p>SALTAR CUERDA</p> <p>Si no posee una simule una cuerda</p>	<p>DURANTE 1 MINUTO</p>		

9A  5	9B 	SKIPPING	DURANTE 1 MINUTO		
--	---	-----------------	-------------------------	--	--

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 hidrartarte y lava tus manos constantemente, cuida de ti y de tu familia.