



Asignatura:	Ed. Física y salud		
Docente:	Felipe Quezada		
Curso:	7° y 8° Básico		
Fecha:		03	2020

Guía Educación Física y Salud

-NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:

Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, velocidad y flexibilidad.

Observaciones Generales: Señalar si se realiza:

- ☐ Evaluación Diversificada (al ejecutar este punto el docente debe dejar copia o escanear del instrumento calificado)
- ☐ Conductas específicas frente a la evaluación
- ☐ Recalendarización de la evaluación
- ☐ Otros (situaciones emergentes)

Descripción de los ítems anteriores:

Recordemos

1.- El pulso, el que generalmente, se conoce como frecuencia cardiaca, es el número de veces que late el corazón por minuto. **(Es un indicador del ritmo del corazón)**

2.- Para tomar el pulso, deberás colocar las puntas de los dedos INDICE Y MEDIO en la parte interna de la muñeca por debajo de la base del dedo PULGAR, por 15 (quince segundos) y luego MULTIPLICA por 4 (cuatro) el resultado. De esta forma obtienes el resultado de tu frecuencia cardiaca.



Actividad

A) Toma tu pulso en reposo siguiendo las instrucciones del punto 2, y escríbela a continuación.

Pulso en reposo: _____

B) Toma tu pulso una vez terminada la rutina de ejercicios y escríbela a continuación.

Pulso en actividad: _____

C) RUTINA DE EJERCICIOS

Movilidad:

Realiza 10 movimientos de hombros hacia adelante, luego 10 movimientos de hombros hacia atrás.

Realiza 5 circunducción de muñecas hacia adentro y luego 5 hacia afuera. Con ambas muñeca, como lo indica la imagen.



Ejercicios:

La rutina (los 4 ejercicios), se debe repetir 2 (dos) veces, con una pausa de 1 minuto entre cada una.

1) Tocar hombros con mano contraria, manteniendo apoyo con la punta de los pies y mano. Como indica la imagen, por 15 segundos.



2) Inclinación lateral de tronco: de pie, espalda derecha, inclino lateralmente mi tronco y con mi brazo extendido llego a la altura de mi rodilla. Como indica la imagen, por 20 segundos.



3) Sentadilla: pies paralelos, levemente separados, bajar flectando las rodillas manteniendo espalda derecha (como lo indica la imagen), por 15 segundos.



4) Trote en el lugar: sin desplazarme, trotar en el lugar, levantando levemente las rodillas, acompañando el movimiento con los brazos. Por 30 segundos.



Una vez terminada la rutina, no olvides tomar nuevamente tu pulso y anotarlo en la actividad B.

Si, tienes dificultades para imprimir la guía de trabajo, puedes copiarla en tu cuaderno de Ed. Física y Salud.







