



GUÍA DE APRENDIZAJE
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD (6° BÁSICO A-B)
UNIDAD 0

NOMBRE : CURSO:

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:	Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física a través de la frecuencia cardiaca o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.
TEMA DEL TRABAJO:	Mejorar la motricidad, Flexibilidad y Condición Física.
ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:	Realizar actividades físicas rutinarias (ejemplo; hacer la cama, ducharse, barrer etc), y después de cada actividad tomarse la frecuencia cardiaca, adjunto link, https://www.youtube.com/watch?v=LE8xLeCSWvw&feature=youtu.be donde se explica paso a paso para tomarse el pulso en reposo.
MECANISMO DE EVALUACIÓN AL REGRESAR A CLASES:	Tabla en el cuaderno (copiada o pegada) Diferenciar la percepción del ejercicio físico realizado en las distintas acciones motrices de la clase y la casa.

• **INSTRUCCIONES GENERALES:**

1.- Mide tus pulsaciones, puedes recordar como en clases tomamos el pulso.



Cómo tomar el pulso

- Coloque el dedo índice y dedo del medio o 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.
- Una **frecuencia cardíaca** en reposo normal para los adultos oscila entre 60 y 100 latidos por minuto. ... Por ejemplo, un atleta bien entrenado puede tener una **frecuencia cardíaca** en reposo normal cercana a 40 latidos por minuto.

2.- Realiza distintas actividades diarias en casa y registra tus pulsaciones en un minuto, fecha y hora de la aplicación. Dibuja la tabla en tu cuaderno o pégala.

ACCION	FECHA	HORA	FRECUENCIA CARDIACA
DORMIR			
CEPILLADO DE DIENTES			
TROTE RECREATIVO			
JUGAR VIDEOJUEGOS			
SALTAR LA CUERDA			
HACER LA CAMA			
SUBIR Y BAJAR ESCALERAS			
DUCHARSE			
DESAYUNAR			
ELIGE ALGUNA ACCIÓN			

ESCALA DE BORG

Mide el esfuerzo que una persona percibe al hacer ejercicio. Esta **escala** da criterios para ajustarse a la intensidad de ejercicio o a la carga de trabajo, y así pronosticar y decidir las diferentes intensidades del ejercicio en los deportes.

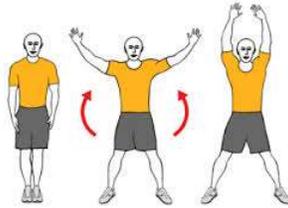
	Escala de Borg.	
0	Reposo	
1	Muy muy Suave	
2	Muy Suave	
3	Suave	
4	Algo Duro	
5	Duro	
6	Más Duro	
7	Muy Duro	
8	Muy muy Duro	
9	Máximo	
10	Extremadamente Máximo	

- ❖ Elige tres actividades físicas que realices en tu casa. Escríbelas en tu cuaderno y ubica su intensidad en la escala de Borg según tu percepción.

3.- A continuación, te dejamos una serie de ejercicios que puedes realizar en casa en forma suave, observando muy bien los ejercicios para evitar lesiones, toma tu frecuencia cardiaca y revisa la escala de percepción de Borg.

1. Realizar un Calentamiento antes de las actividades es muy importante para evitar lesiones y tener mejor flexibilidad.

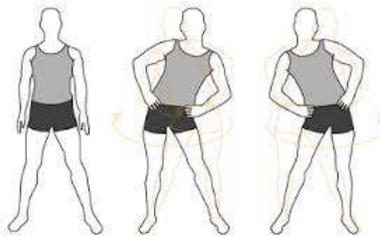
- Movimiento de brazos hacia adelante y hacia atrás, 10 repeticiones por cada uno.



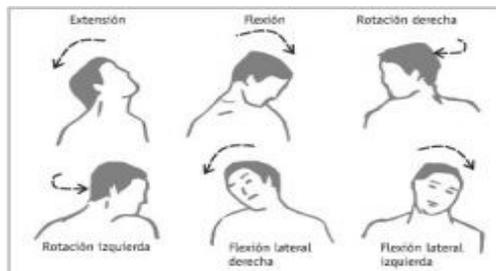
- Movimiento de piernas (skipping), 10 repeticiones por cada pierna.



- Movimiento de cadera en circular 8 repeticiones.



- Movimientos de cuello 5 repeticiones por cada movimiento.





2. Ejercicios físicos

- Ejecutar abdominales Crunch, 3 series de 30 repeticiones con descansos de 1 min 30 seg.



- Ejecutar sentadillas 3 series de 25 repeticiones con descansos de 1 min.



- Ejecutar 3 series de 15 estocadas por piernas con descanso de 1 min.



- Flexiones de Brazos 3 series de 8 repeticiones con descanso de 1 min.



- Abdominales Plancha 3 serie de 10 segundos cada repetición, descanso de 1 min.



3. Elongación:

- Piernas: 10 segundos por cada pierna (cuádriceps)



- Piernas (Isquiotibiales) 10 segundos



- Abdominales (recto abdominal).



- Tríceps

