



GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE N°2 EDUCACION FÍSICA Y SALUD

5° BÁSICO

Nombre: _____

Curso: _____

Asignatura: Educación Física y salud. Fecha: ____/____/2020

Docente: Freddy Tapia G.

Unidad 1

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

OA 1: Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

Seguridad, juego limpio y liderazgo

ACTIVIDAD

En La presente guía de autoaprendizaje, encontrarás información de cómo poder localizar y determinar las pulsaciones cardiacas en el cuerpo. Por lo cual, una vez analizada la información, el estudiante deberá desarrollar las actividades que se encuentran en esta guía, además de poner en práctica todo lo aprendido a través de una actividad física sugerida.



Recomendaciones: Realizar la actividad física en un lugar seguro, usar ropa cómoda e hidratarse durante la sesión.





APRENDIENDO A TOMAR EL PULSO



¿Qué es el pulso?

Se conoce como frecuencia cardíaca, es el número de veces que late el corazón por minuto.

Se puede tomar el pulso contando los latidos en un período de tiempo, nosotros lo haremos en un periodo de 15 segundos, para luego multiplicarlo por 4 y así obtener los latidos en un minuto (Pedir ayuda a un adulto).

El pulso se puede tomar en cualquier sitio donde una arteria pueda ser presionada sobre un hueso o un músculo.

En el deporte se usa por su sencillez y facilidad de palpación.

SITIOS PARA TOMAR EL PULSO:

El pulso se puede tomar en cualquier arteria superficial que pueda comprimirse contra un hueso. Los sitios donde se puede tomar el pulso son :

- En la sien (temporal)
- En el cuello (carotídeo)
- Parte interna del brazo (humeral)
- En la muñeca (radial)
- Parte interna del pliegue del codo (cubital)
- En la ingle (femoral)
- En el dorso del pie (pedio)
- En la tetilla izquierda de bebés (pulso apical)

En primeros auxilios en los sitios que se toma con mayor frecuencia es el radial y el carotídeo.





¿CÓMO TOMAR EL PULSO?

- Hacemos uso de dos (índice, medio) o tres dedos (índice, medio, anular) y hacemos presión, pero no excesiva, sobre la superficie donde se encuentra la arteria. Contamos el número de pulsaciones durante un minuto, o de lo contrario en 15 segundos y luego lo multiplicamos por 4.
- *Debemos tener en cuenta que para tomar el pulso, no debemos hacer uso del dedo pulgar, ya que en este se puede sentir una pulsación propia, que puede confundir los resultados.*



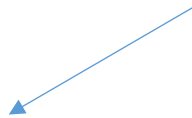
Ahora que ya sabemos cómo determinar nuestro pulso, intentaremos tomar el nuestro mediante la siguiente actividad.

Actividades:

1.- Siéntate cómodamente por un minuto y trata de encontrar tu pulso durante este minuto.

2.- Pídele la ayuda a un adulto para que te contabilice 15 segundos, debes estar muy concentrado. Durante esos 15 segundos debes contar todas las veces que sientes los latidos.

¿Cuántos latidos contabilizaste?

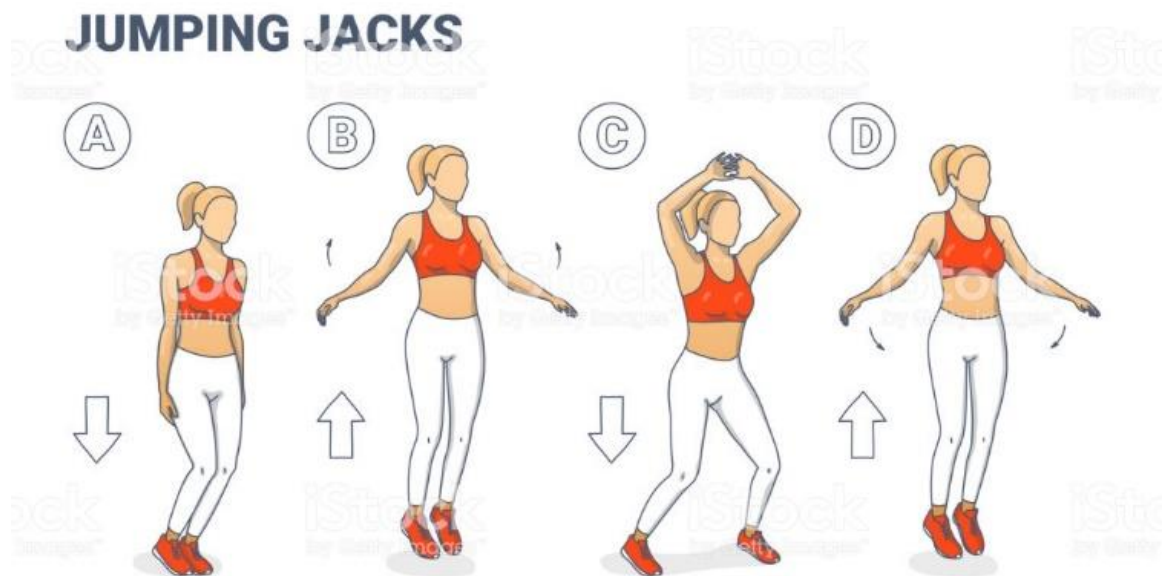


Latidos: _____ x 4 = _____ Lat/min.





3.- Ahora realiza la mayor cantidad de Jumping Jacks en 1 minuto y vuelve a tomar tus pulsaciones.



¿Cuáles fueron tu pulsación después del ejercicio?

Pulsaciones después del ejercicio: _____

4.- ¿Por qué crees que tus pulsaciones son distintas después de realizar ejercicio a cuando estabas en reposo?





5.- Con la ayuda de un adulto ahora, realicen la misma secuencia. (Recuerda que ahora la actividad la realizará el adulto y tú la registrarás en tu guía de trabajo o en tu cuaderno de Educación Física)

(Recostarse o sentarse por un minuto, tomar el pulso y registrarlo. Luego realizar una actividad física durante un minuto. (Saltar, correr, ejercicios de taloneo, o repetir Jumping Jacks). Toma el pulso a penas termine de realizar los ejercicios)

Nombre del evaluado	Parentesco con el estudiante	Pulsación reposo	Pulsación luego de la actividad física.

6- Dibuja y colorea la actividad física que sea mayor agrado para ti. Luego de realizarla, puedes practicarla y volver a evaluar tus pulsaciones 😊

