



ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

DOCENTE: OSCAR TORREBLANCA

ALUMNO: _____

CURSO: 2do DIVISION: **A Y B**

CURSO Y DIVISION: _____

CLASE: 21 y 24 de abril.



FORMAS Y CRITERIOS DE EVALUACION:

- Tiempo y forma de entrega: Cada alumno deberá ir armando su carpeta de forma escrita (manuscrito o con procesador de texto –word por ejemplo-) con todos los trabajos entregados. Por ahora, en lo virtual deberán ir acercando por foto o por el formato digital que elijan (Word, por ejemplo), los avances del trabajo hasta el 30/04/20. En caso que presente inconvenientes o dudas en el proceso, podrán ir haciéndome consultas.
- Claridad conceptual.
- Ortografía.
- Código de la clase: [i6uh7fq](#)



Google Classroom

(Deberán ingresar Google a classroom, luego apretar el signo "+", hacer clic en apuntarse a una clase" y agregar el código)

- Correo electrónico: otorreblanca@institutosvallecba.edu.ar

DESCRIPCION DEL TRABAJO PRÁCTICO:

Hola Chicos. ¿Cómo están? Espero que se encuentren muy bien junto a sus familias, cuidándose en casa. Les entrego un nuevo trabajo para seguir aprendiendo sobre nuestro cuerpo.



FRECUENCIA CARDIACA (FC)

La FC es el número de pulsaciones por minuto. Se puede percibir por medio de la palpación del pulso radial, carotideo. Les dejo un link de un video donde les permitirá ampliar el concepto. Una primera actividad es: anotar las características importantes (qué es la frecuencia cardíaca, cuál es su función.)

https://www.youtube.com/watch?v=_2Q6OWpTOA

- ¿Cómo tomar las pulsaciones por minuto?

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



En el cuello (carotideo)



En la muñeca (radial)

- Palpa la arteria con tus dedos índice, medio y anular. No palpes con tu dedo pulgar ya que este tiene pulsación propia y te podrá confundir.
- No ejerzas presión excesiva, porque no se percibe adecuadamente.
- Si estás en reposo toma el pulso durante un minuto completo usando un cronómetro.

Si querés conocer la FC durante el ejercicio, tomá el pulso parando tu ejercicio durante 15seg y multiplica tu resultado por 4 para saber los latidos por minuto. Esto es así porque si tomamos el pulso durante el minuto completo, el corazón va recuperándose, disminuyendo los latidos y no serían los latidos reales del ejercicio que queremos medir. Si en lugar de 15seg x 4 lo hacemos en 6seg x 10 unos solos errores al contar las pulsaciones serian 10 de error al final de la multiplicación.

POSICIONES DEL CUERPO

- La actividad siguiente, consiste en buscar la definición de las diferentes posiciones del cuerpo (descriptas abajo). Luego anotá 3 (TRES) ejercicios de cada uno de ellos y ejercitalos a todos 3 veces en 30 segundos con una pausa de 1'. (Realizar una **entrada en calor** de 8 a 10 minutos con **movimientos articulares** de brazos, cuello, cintura, cadera, piernas, rodillas y tobillos a los que se les sumaran **saltar la soga** o **correr** libremente por el espacio).
- Se tomaran la FC (15'') inmediatamente luego haber finalizado los ejercicios

FC en Reposo (antes de hacer los ejercicios): _____ppm.

FC en el ejercicio: _____ppm.

VERTICAL:

DE CUBITO PRONO O VENTRAL:

DE CUBITO SUPINO O DORSAL:

DE CUBITO LATERAL:

Te comparto un ejemplo de **ejercicio de posición de cúbito dorsal:**

<https://www.youtube.com/watch?v=rUz3uuhg-w>

- Finalmente, te invito a que realices una breve descripción de cómo te sentiste realizando los ejercicios seleccionados y que ejercicios fueron los que más les gustaron.

Muchas gracias y estoy a disposición por consultas. Saludos.

Prof. Oscar.