



DIRECCIÓN ACEDÉMICA
Departamento de Educación Física
Respeto – Responsabilidad – Resiliencia – Tolerancia

GUIA N°2 UNIDAD “EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD” 2° MEDIO

OBJETIVO GENERAL: Tomar conciencia de los efectos inmediatos del buen higiene y los beneficios que sobre el organismo nos aporta el monitoreo de la Fc en una actividad física moderada o de alta intensidad.

Objetivos Específicos: Conocer los hábitos de higiene que deben mantener de forma personal, para evitar el contagio del COVID-19 (corona virus) durante este proceso de inasistencia a clases.

Investigar que es la Frecuencia Cardiaca, en que parte del cuerpo la puedo registrar, cuáles son los rangos de la Frecuencia Cardiaca en reposo y máxima.

Realizar en su hogar una rutina de ejercicios, para ver si hay algún cambio de su Frecuencia Cardiaca.

IMPORTANTE: Recuerda que cada una de las actividades enviadas, debe estar registrada en el cuaderno de educación Física que fue solicitado en la primera clase.

COMO PREVENIR EL CORONA VIRUS (COVID-19)

1- Mantener una higiene básica es la forma más eficaz de evitar contraer este virus en los lugares en los que existe un mayor riesgo de transmisión, fundamentalmente las zonas en las que se han registrado casos.

2- Evita salir de tu hogar, si sales a la calle por motivos de emergencia no transites por lugares donde hayan muchas personas, si es así trata de mantener una distancia de a lo menos tres metros.

3- Evita manipular muchas cosas si sales a la calle (Recuerda que lo importante es estar dentro del hogar). Si manipulas implementos recuerda no llevar las manos a tu rostro y tu cara, Hasta lavarte bien las manos.

2- Es conveniente lavarse las manos con frecuencia y evitar el contacto con personas ya infectadas, protegiendo especialmente ojos, nariz y boca. A las personas infectadas (o que crean que pueden estarlo) se les aconseja el uso de mascarillas y usar pañuelos para cubrirse la nariz y la boca cuando se tose o se estornuda.

Te adjuntare un link, el cual te enseñara y mostrar el correcto lavado de las manos

<https://www.youtube.com/watch?v=NMmAj1EKdVo>

FRECUENCIA CARDIACA

La Frecuencia Cardiaca es uno de los “signos vitales” o los indicadores importantes de la salud en el cuerpo humano. Mide la cantidad de veces por minutos que el corazón se contrae o late.

Investiga y registra las siguientes preguntas. Toda la información la puedes sacar del siguiente enlace <https://www.medicalnewstoday.com/articles/291182>

1-¿Cuál es el rango de la Frecuencia cardiaca normal en reposo para una persona de más de diez años de edad?

2-¿Cómo se calcula la Frecuencia Cardiaca máxima?

Damas _____

Varones _____

3- ¿Cuál o cuáles son los pasos que deberías seguir si presentas ritmos cardiacos anómalos?

4- ¿Cuáles son las 2 zonas del cuerpo, donde se puede medir la frecuencia cardiaca de forma rápida en una clase de educación física? Puedes buscar la información el siguiente enlace <https://www.youtube.com/watch?v=h95uu2qJct8>

5- Ahora que ya conoces las zonas donde se puede tomar la frecuencia cardiaca registra tus datos:

Frecuencia Cardiaca en reposo

Frecuencia Cardiaca Máxima

Ahora como ya tienes tu registro, veremos si los datos a través de un trabajo práctico mejora durante una semana.

RUTINA DE EJERCICIOS

Protocolos de acción

1- La rutina de ejercicios la deberás realizar tres veces día por medio. Ejemplo: Primer día (Lunes) – Segundo día (Miércoles) - Tercer día (viernes)

2- Deberás registrar los datos de la frecuencia cardiaca (Fc) antes y post ejercicio

3- Recuerda hidratarte antes y post ejercicios

3- Busca un espacio adecuado y tranquilo para ejecutar tu rutina de ejercicios.

4- Los lapsos de reposo entre cada ejercicio deben ser solo de 15 segundos. De esta forma los datos arrojados serán más viables

5- Antes de realizar la rutina observa cada uno de los link que aparecen. Así podrás observar que ejercicios debes realizar

6- La Fc Post ejercicio debe ser tomada de forma inmediata posterior al ejercicio cardiovascular (trote)

7- Deberás grabar de principio a fin como mínimo uno de los tres días.

8- La rutina es la misma para los tres días.

RUTINA

DIA 1: Fc Reposo _____ Fc Post Ejercicio _____

1-Calcula la Fc en reposo y registra la cantidad de pulsaciones

2-Realizar movilidad articular de tobillo durante 3 minutos

<https://www.youtube.com/watch?v=uG54Z4CZR4s>

3-Trote en el mismo lugar durante 10 minutos (sin avanzar). Traten de no elevar demasiado las rodillas para que el trote no se traspase a skipping <https://www.youtube.com/watch?v=Sg9lggzWMno>

4- Calcula la Fc Post ejercicio y registra la cantidad de pulsaciones

5- Realiza el siguiente trabajo de flexibilidad <https://www.youtube.com/watch?v=M8xLkOhk9AE>

DIA 2: Fc Reposo _____ Fc Post Ejercicio _____

DIA 3: Fc Reposo _____ Fc Post Ejercicio _____

- **POR ÚLTIMO COMENTA SI TU FRECUENCIA CARDIACA PRESENTO ALGÚN CAMBIO DEL DÍA 1 AL DÍA 3**

Consultas Correo.: Edfisicacestarosa@gmail.com