

GUÍA 6 EDUCACIÓN FÍSICA 3º BÁSICO SEPTIEMBRE 2021

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: OA 8 Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria.

CONTENIDOS: Respuestas corporales al realizar ejercicio.

ACTIVIDADES: Lee el siguiente texto, con calma, posteriormente realiza la actividad solicitada.

PULSO

EL PULSO: Es la cantidad de veces que late el corazón en un minuto. Nuestro cuerpo posee tres pulsos diferentes: el primero se llama PULSO BASAL y es el pulso cuando recién despertamos y estamos aún acostados en la cama; existe el PULSO EN REPOSO, que es el pulso que tenemos cuando leemos un libro, estudiamos o vemos tv, donde nuestro cuerpo no hace esfuerzo físico; y también tenemos el que denominaremos PULSO EN EJERCICIO, es el pulso que tenemos luego de realizar una actividad física, como correr, jugar a la pelota, andar en bicicleta, bailar, saltar la cuerda, etc.

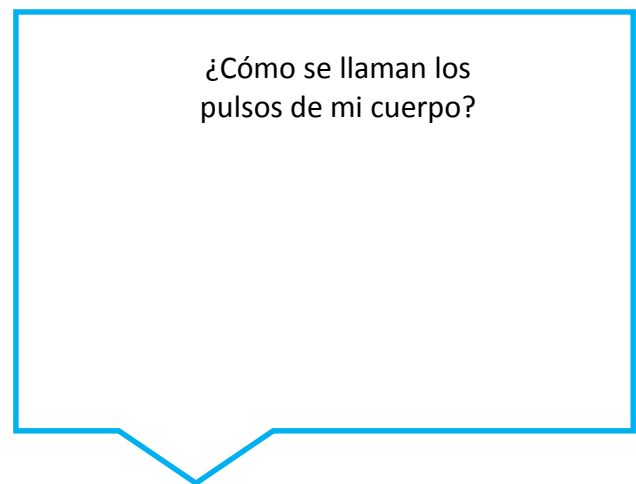
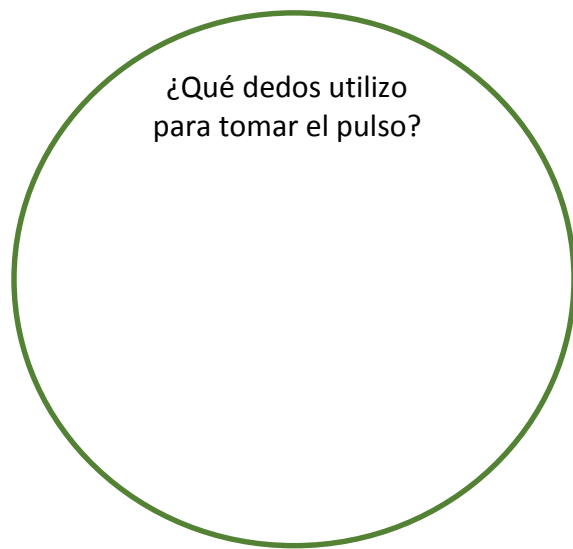
Para poder medir o más bien contar nuestro pulso necesitamos un reloj y tu propia mano.

Identifica tus dedos índice y medio, ubícalos al costado izquierdo de tu cuello, entre el mentón y el oído, debes hacer un poco de presión para sentirlo, vas a sentir un palpito, ese es tu pulso. Si no lo encuentras busca por esa zona y verás que pronto aparecerá.

Con el reloj toma el tiempo durante 30 segundos, en ese tiempo cuenta cuantos latidos o palpitos sientes. El resultado que obtengas multiplícalo por 2 y listo. El número que te de es tu PULSO

Si durante los 30 segundos yo cuento 60 latidos, el número 60 lo multiplico por dos ($60 \times 2 = 120$), el resultado, es decir 120, es mi Pulso.

Completa los cuadros con la información solicitada. Podrás encontrar toda la información para responder esta actividad, en la primera hoja.



Recuerda archivar la guía en una carpeta.