

GUÍA 3 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 4° BÁSICO MAYO 2021

NOMBRE: _____ CURSO: _____ FECHA: _____

OBJETIVO: (OA8) Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

CONTENIDOS: Características del pulso.

ACTIVIDADES

1. Lee el siguiente texto.

EL PULSO

El pulso es la cantidad de veces que late el corazón en un minuto, y para nosotros será igual a nuestra frecuencia cardíaca, esta puede aumentar o disminuir, según sea la actividad que estemos realizando.

Por este motivo nuestra frecuencia cardíaca aumentará cada vez que nosotros realizamos actividad física, como caminar, bailar, correr, jugar fútbol, etc., y disminuirá cuando estemos sentados mirando tv, escuchando música o durmiendo.

Para conocer nuestro **pulso** necesitamos un reloj y nuestras manos, mejor dicho, solo el dedo medio y el dedo índice.

Nuestro pulso lo podemos sentir en diversas arterias del cuerpo, por ejemplo, en el cuello sentimos el pulso carótido, en el codo sentimos el pulso braquial, en la muñeca el pulso radial. Cada pulso recibe el nombre según la arteria que sentimos.

Para poder sentirlo ubicamos nuestros dedos índice y medio sobre la arteria, hacemos un poco de presión, (como si hundiéramos suavemente nuestros dedos en la piel) y contamos cada vez que sentimos el bombeo de sangre.

Nosotros en clases utilizamos el pulso carótido, que se ubica en el cuello, ya que por estar más cerca al corazón, se siente más fuerte los latidos.



PULSO CARÓTIDO

2. Realiza la siguiente sopa de letras.

PULSO

D	P	A	R	Q	Q	Z	Z	L	W	X	Q	Z	M	X
Q	J	R	W	C	O	C	O	R	A	Z	O	N	E	L
Ñ	J	T	C	P	V	X	G	T	C	Q	H	Z	N	U
T	M	E	B	J	G	J	H	Z	N	H	Y	X	U	F
A	T	R	A	T	Z	T	W	L	A	T	I	D	O	I
L	D	I	C	L	I	W	Y	M	D	B	I	D	D	G
S	Z	A	P	U	L	S	O	E	O	T	U	N	I	M
R	V	N	R	I	T	N	E	S	A	S	A	A	T	X
X	P	D	S	O	D	E	D	O	N	W	H	Q	O	G
K	Y	O	K	P	I	N	D	I	C	E	W	N	R	G
V	Y	L	J	D	U	R	F	M	B	O	E	B	A	Ñ
B	X	L	V	Q	W	S	O	N	R	C	Ñ	D	C	K
B	M	E	R	N	P	Y	D	K	S	S	P	K	B	T
L	U	U	P	I	T	O	U	W	T	Z	B	N	Ñ	Q
F	T	C	I	F	Ñ	K	V	U	D	D	W	Ñ	W	T

ARTERIA
CARÓTIDO
CORAZÓN
CUELLO
DEDOS
ÍNDICE
LATIDO
MINUTO
PULSO
SENTIR

kokolikoko.com

Al finalizar tu trabajo debes archivar esta guía de Educación Física y Salud en tu carpeta.