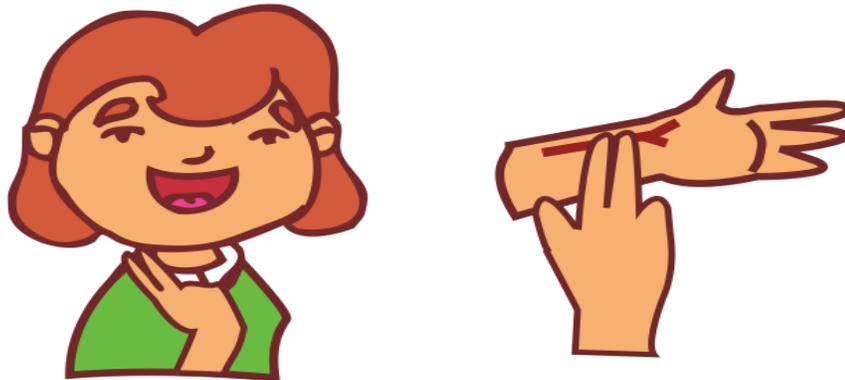




<b>OBJETIVO</b> • Practicar la toma de la frecuencia cardíaca a través de la práctica de algunos ejercicios en casa.	NOMBRES Y APELLIDOS DEL ESTUDIANTE:	
	DOCENTE:	VÍCTOR GARCÍA
	GRADO:	6
	TEMA:	TOMA DE FRECUENCIA CARDIACA
	PERIODO	2
	ÁREA:	EDUCACIÓN FÍSICA
Favor enviar este taller a <a href="mailto:victor.garcia@normalsuperiornocaima.edu.co">victor.garcia@normalsuperiornocaima.edu.co</a> o al WhatsApp del número 3204393374 correspondiente al docente Víctor García.		
<p>En clase hemos tenido la oportunidad de tomar el pulso cardíaco en nuestro punto de la arteria aorta, en el punto de la muñeca, cubito-radial, axilar, femoral, poplíteo. Sin embargo, establecimos que lo mejor es realizar la toma del pulso cardíaco en los puntos mas cercanos al corazón, y que permitan facilidad, accesibilidad, concentración, entre otros factores. Le llegamos a tomar el pulso a algunos compañeros e informábamos al docente con una formula.</p> <p>Al contar 6 segundos en nuestro reloj, realizamos el conteo mentalmente de cuantas pulsaciones hallamos, a este número le anexamos un cero. Un minuto tiene 60 segundos, por lo tanto, si contamos 6 segundos, el pulso que nos da debe ser multiplicado por 10, o agregar un cero que es más fácil. En este caso, un niño al que le contamos 18 pulsaciones por minuto, en 6 segundos de tiempo, tiene realmente 180 pulsaciones por minuto. Este es el ejemplo que vamos a tener en cuenta en los siguientes registros de la frecuencia cardíaca.</p> <p><b>ACTIVIDAD:</b></p> <p>Juan Albarracín realiza un calentamiento paulatino, gradual de poco esfuerzo en aumento paulatino, constante, con caminata, desplazamiento en puntas de pie, en talones, de medio lado, luego trota suavemente, luego juega a policías y ladrones corriendo. Al momento de tomarle el pulso cardíaco en 6 segundos, tiene 17 pulsaciones en 6 segundos o sea que en 1 minuto tiene 170 pulsaciones lo que es normal.</p> <p>Manuel Agüero, omite el calentamiento, no realiza ésta actividad y realiza el juego de correr directamente y con velocidad jugando “policías y ladrones”, pero su frecuencia cardíaca está en 20 latidos en 6 segundos o sea 200 en 1 minuto, lo que pone en riesgo su salud, respira agitadamente, jadea, habla con dificultad, suda mas que los demás y se le dificulta mas la toma de aire.</p> <p>Basados en lo descrito con Juan y Manuel, explica en este documento:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Por qué Manuel está en peligro de desmayarse a diferencia de Juan?</li><li>2. ¿Que diferencia hay en los dos calentamientos?</li><li>3. ¿Cuál niño ha calentado responsablemente y adecuadamente? ¿por qué?</li></ol> <p><b>Continúa en las siguientes hojas...busca el punto 4 y 5.</b></p>		



No olvides que el pulso lo puedes tomar durante 10, 15, 20, 30 ó 60 segundos. Para comprenderlo más fácilmente, observa el siguiente cuadro:

Lo puedes tomar en 60 segundos.	
Si lo tomas en <b>30</b> segundos, debes multiplicar el valor que te dio por 2.	Ejemplo: si te dio 35, multiplica este número por dos: <b><math>35 \times 2 = 70</math> pulsaciones por minuto</b>
Si lo tomas en <b>20</b> segundos, debes multiplicar el valor que te dio por 3.	Ejemplo: si te dio 25, multiplica este número por tres: <b><math>25 \times 3 = 75</math> pulsaciones por minuto</b>
Si lo tomas en <b>15</b> segundos, debes multiplicar el valor que te dio por 4.	Ejemplo: si te dio 15 multiplica este número por cuatro: <b><math>15 \times 4 = 60</math> pulsaciones por minuto</b>

**Desarrollo:** toma tu pulso antes de iniciar cada ejercicio. Regístralo en el cuaderno para que lo compares con el pulso al finalizar cada ejercicio. Entre cada ejercicio habrá de dos a tres minutos de descanso para tomar el pulso y registrarlo en el cuaderno. Además, en ese tiempo de descanso, puedes aclarar dudas sobre la actividad de los ejercicios realizados hasta el momento.

*Tomar el pulso sirve como medida de prevención para las actividades en las que el aparato cardiovascular trabaja más, como correr y saltar, entre otras.*



### Ejercicio 1

El propósito de las pruebas que realizaremos es conocer tu progreso en el desarrollo de las habilidades básicas y tu condición general de salud para poder detectar a tiempo cualquier dificultad en tu condición de salud y en tu condición física.

Mide el lugar donde vas a trabajar; coloca cada 100 metros conos o algún otro objeto (tiza, sogas, piedras)

Realiza un trote continuo alrededor del lugar que demarcaste para esta actividad durante cinco minutos. Escribe en tu cuaderno el resultado que obtuviste. Hazlo con un compañero, para que entre los dos se ayuden a tomar el tiempo de la prueba y tomar el pulso al finalizar.

### Ejercicio 2. Fuerza en abdomen y brazos

Apoya la espalda en el piso, con piernas semi-flexionadas y manos tocando los hombros. Tu compañero te ayudará a sostener los pies y te dará la señal de inicio contándote el tiempo que tienes para la prueba; a la señal, haz la mayor cantidad de abdominales que puedas en 30 segundos. Escribe el resultado en tu cuaderno. Ahora, ayuda a tu compañero a realizar esta misma prueba.

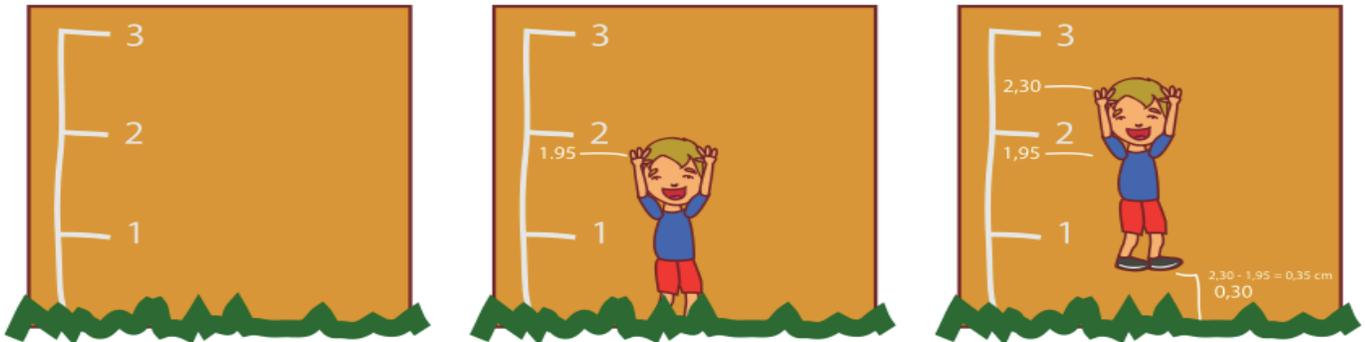
Posteriormente, haz la mayor cantidad de flexiones de codo que puedas en 30 segundos. Recuerda mantener tensionado el cuerpo mientras haces cada movimiento. Escribe tu resultado.



### Ejercicio 3. Salto largo y alto

Traza una línea o marca con una sog a el lugar de inicio. Extiende un metro con el cual medirás la distancia de tu salto. Ubícate detrás de la línea o sog a con las piernas separadas a la misma distancia de tu cadera o de tus hombros. Realiza un salto, rechazando con ambas piernas al tiempo; tu compañero medirá la distancia entre la línea y la primera parte del cuerpo que encuentre. Puedes hacer dos intentos y escribir el mejor resultado.

Ahora, dibuja con una tiza en un muro una regla que llegue hasta tres metros. Apóyate de lado a la regla. Toma la distancia que alcances con tu brazo extendido. Luego, realiza un salto elevando los brazos y tocando la regla en lo más alto que puedas. Réstale a la distancia que obtuviste la distancia inicial que tomaste con el brazo extendido. Ejemplo: salto: 2,30 centímetros menos distancia inicial: 1,95 centímetros, resultado: tu salto fue de 35 centímetros.



Por supuesto al no contar con alguno de los implementos descritos, metro, sog a, tiza, busca otros que suplan dicha función, eso hace parte de la resolución de problemas y nuestra creatividad habitualmente nos brinda alternativas para lograr nuestro objetivo.

APRENDAMOS A MEDIR ALGUNOS DATOS IMPORTANTES:

4. **Anota en el cuadro los resultados de frecuencia cardiaca y cantidad de repeticiones realizada en 30 segundos en los casos de fuerza abdominal, fuerza de brazos. Las distancias logradas en salto vertical, salto largo, salto alto. Recuerda que estas están dadas en centímetros y metros. En casa te ayudarán tus padres a medir y contar tu pulso o frecuencia cardiaca y medirás las de ellos. También te ayudaran a medir el salto y a contar las cantidades realizadas en 30 segundos para anotarlas en este cuadro.**

Prueba	Numero de repeticiones o distancias logradas.	Frecuencia cardiaca inicial.	Frecuencia cardiaca final.
P1: Salto vertical. Una cinta métrica en la pared pegada y una foto.			
P2: Fuerza abdominal			
P3: Fuerza de brazos			
P4: Salto largo			
P5: Salto alto			

EDUCACIÓN FÍSICA NORMAL SUPERIOR NOCAIMA edukinetics.jimdo.com (Talleres)

[https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-340094.html?\\_noredirect=1](https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-340094.html?_noredirect=1) extraído el 29 de Marzo del 2020.

### 5. AUTO VALORACIÓN DEL ESTUDIANTE:

Alcances: Escriba brevemente lo que aprendió a través de la elaboración de este trabajo.		NOTA de 0 a 5 _____
Aspectos a mejorar: Qué puede mejorarse en esta guía.		NOTA de 0 a 5 _____

