



Nombre _____ curso _____ fecha _____

Unidad 1: Habilidades motrices básicas

OA 11

Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal; usar ropa adecuada para la actividad; cuidar sus pertenencias; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.

1.-LEER, COMPRENDER Y PRACTICAR:

COMO TOMAR EL PULSO A UNA PERSONA

El pulso se origina en el corazón al bombear la sangre al cuerpo.

1 Colocar una mano con la palma hacia arriba.

2 Con las yemas de los **dedos índice y medio** de la otra mano, presionar suavemente sobre la arteria radial hasta sentir el pulso.

3 Luego **contar las pulsaciones durante 30 segundos** y el resultado multiplicarlo por 2

La frecuencia cardíaca normal en reposo es de 60 a 100 latidos por minuto

Ejemplo:
40 pulsaciones x 2 = 80 pulsaciones por minuto

Sólo tienes que **poner la punta de su dedo índice o medio en uno de estos puntos**, y presione ligeramente hasta que sienta el pulso arterial bajo su dedo. Si tiene problemas para encontrar el pulso, sólo hay que mover su dedo alrededor de la zona hasta que lo encuentres. Una vez que lo encuentras, contar los latidos durante 10 segundos y multiplicar el número por 6. Esto va a determinar su pulso durante un minuto. Por ejemplo, si tienes 12 latidos en 10 segundos, tendrá que multiplicar 12 por 6 ($12 \times 6 = 72$), lo que significa que su ritmo cardiaco es de 72 latidos por minuto.



Vocabulario técnico para Educación Física A

LEER, COMPRENDER Y ESTUDIAR

-RESISTENCIA AEROBICA: Esfuerzo que se mantiene con una oxigenación regular.

-RESISTENCIA ANAEROBICA: Esfuerzo intenso realizado solo con las reservas de oxígeno.

-SINERGIA: Se refiere a la acción de asistencia o ayuda a otro músculo.

-VELOCIDAD: Es la relación entre espacio recorrido y el tiempo empleado. Es decir la mayor distancia recorrida en un mínimo de tiempo.

-METODO: El camino para alcanzar los objetivos de una acción

-TEST MOTORES: Son pruebas físicas que permiten llevar un control mas objetivo de la Evolución del alumno. Se utilizan, fundamentalmente dos clases de test motores:

DE APTITUDFISICA; los cuales miden las cualidades motrices del alumno.

Los de DESTREZAS DEPORTIVA; los cuales miden destrezas que se utilizan en la práctica de deportes.

-EDUCACION FISICA: Educar al individuo a través de su físico, del movimiento. La Ed. Física no significa una educación total; es tan solo uno de los medios de la educación integral del individuo.

-DEPORTES: Es una actividad física individual o colectiva muy maleable que puede emplearse como elemento formativo (ed. Física), como elemento recreativo (recreación), y como trabajo "elite" (deporte competitivo)

RECREACION: Es un área de la educación integral, que valiéndose de actividades físicas, intelectuales, sensoriales y sociales aprovecha el tiempo libre del ser humano para reforzar su salud, desarrollo de su personalidad, capacidad de rendimiento, compensar deficiencias y adaptación al medio social.

-DANZA: Constituye una forma de expresión artística, de sentimientos y acciones mediante movimientos rítmicos corporales.

-GIMNASIA RITMICA: Constituye una técnica de ejecución de movimientos con Pequeños implementos (clavas, cinta, balón, cuerda) combinado con música, que contribuye el desarrollo de la capacidad creadora y a la expresión corporal estética



1.-AHORA A PRACTICAR ESTA RUTINA:



2.-TRASPASA ENTU CUADERNO DE EDUCACION FISICA:

EN REPOSO TOMA TU PULSO: _____

EN ACTIVIDAD TOMA TU PULSO _____

ESTAS DENTRO DE LO NORMAL _____

3.-INVESTIGA CUAL ES EL PULSO NORMAL

4.- QUE PASA SI TIENES LA PULSACIONES ALTAS Y BAJAS?
