



COMPLEJO EDUCATIVO SAN BARTOLOME APOSTOL
GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA EDUCACION MEDIA
SEGUNDO AÑO SECCIONES A, B.

SEMANA DEL 4 AL 12 DE MAYO DE 2020

CONTENIDO CONCEPTUAL: Capacidad anaeróbica láctica y anaeróbica aláctica.

- Importancia de la capacidad anaeróbica en el desempeño de las actividades deportivas y en otras actividades cotidianas.

INDICADORES DE LOGRO: Mantiene un buen nivel de rendimiento y de coordinación motora al ejecutar acciones físicas con velocidad próxima a la máxima en periodos de 1 a 3 minutos de duración.

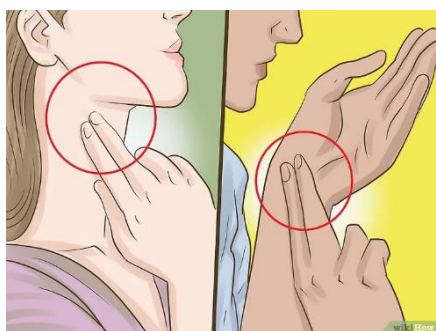
INDICACIONES

Esta guía presenta actividades para que los estudiantes las resuelva en casa y, de ser posible, en familia, aprovechando los beneficios de la actividad física para la salud mental y física de todos los miembros del hogar. Cada actividad tiene una graduación de tiempo o de repeticiones, de acuerdo a las características de la misma.

1. Investiga los conceptos: frecuencia cardiaca y frecuencia cardiaca máxima.

2. Lee con atención el siguiente párrafo: “¿Cómo tomar el pulso?”

Para tomar el pulso, se usan las yemas del dedo índice y medio, presionando suavemente en el lugar indicado y podrás sentir las palpitations del corazón. Se cuentan las pulsaciones durante unos 15 segundos y luego se multiplica esa cantidad por 4, de esa manera se obtienen las pulsaciones/minuto (ppm).



Luego de haber leído el párrafo, procede a tomar el pulso todos los días cuando te levantes. Ubícate en la arteria carótida o la arteria radial, cuenta las pulsaciones durante 15 seg Y el resultado multiplícalo por 4, y anota el resultado obtenido. Recuerda tener a la mano siempre un reloj o hacer uso de cronometro del celular.

Nombre	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Estudiante							
Familiar							

3. **Con el resultado de la semana obtenido, realiza la sumatoria de los días y divide el resultado entre 7, así obtendrás tu frecuencia cardiaca promedio**

$$FC \text{ promedio} = \frac{\text{dia 1} + \text{dia 2} + \text{dia 3} + \text{dia 4} + \text{dia 5} + \text{dia 6} + \text{dia 7}}{7}$$

4. Finalmente encuentra tu frecuencia cardiaca máxima mediante la siguiente formula:

Para hombres

$$Fc \text{ Maxima} = 220 - \text{edad (en años)}$$

Para mujeres

$$Fc \text{ Maxima} = 215 - \text{edad (en años)}$$

NOTA: TODO ESTUDIANTE DEBERA JUSTIFICAR LAS ACTIVIDADES REALIZADAS MEDIANTE FOTOGRAFIA ELABORANDO UN ALBUM DIGITAL CON 7 FOTOGRAFIAS DIARIAS TOMADAS EN EL DESARROLLO DE LA GUIA.

TODA EVIDENCIA DEBERA SER ENVIADA **POR LOS PADRES O ENCARGADOS DE LOS ESTUDIANTES** LA FECHA **12/05/2020** A LOS DOCENTES DE EDUCACION FISICA CORRESPONDIENTES AL TURNO, A LOS CORREOS QUE SE DETALLAN A CONTINUACION:

PROFESOR HEBER ROSALES: mrosalesj93@gmail.com

SEÑORITA SARA BRIZUELA: saritabrizuella123@gmail.com

DEBERA ESPECIFICAR NOMBRE COMPLETO, GRADO Y SECCION, NUMERO DE LISTA ASI MISMO PONEMOS A DISPOSICION LOS NUMEROS DE CONTACTO PARA CONSULTAS SOBRE LAS GUIAS

PROFESOR HEBER ROSALES: 7355-8347

SEÑORITA SARA BRIZUELA: 6026-6525