

**COMPLEJO EDUCATIVO SAN BARTOLOME APOSTOL**  
**GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA TERCER CICLO**  
**DE EDUCACIÓN BÁSICA (7°, 8° Y 9° GRADOS MATUTINO Y VESPERTINO)**  
**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.

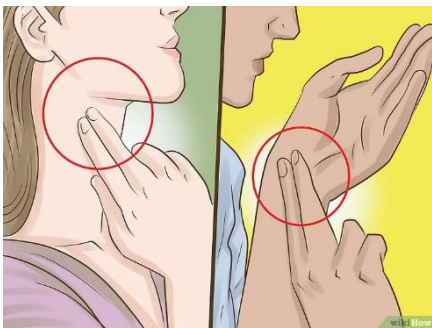
### INDICACIONES

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](mailto:mrosalesj93@gmail.com)

**SEÑORITA SARA BRIZUELA:** [saritabrizuela123@gmail.com](mailto:saritabrizuela123@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