



Actividad (Tarea) – Responde las preguntas

1.- Ejecutan de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física que tenga una duración de 15 minutos como máximo.

¿Recuerdas las clases de Ed. Física? Nombra 5 ejercicios o actividades que puedas utilizar para realizar un calentamiento, agrega el tiempo para cada actividad y luego **¡¡EJECUTALO!!** solo, con tus hermanos o padres.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

2.- Utilizan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva. ¿Durante las clases de educación física nombra la vestimenta completa adecuada para realizar las actividades?

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

3.- Mantienen ordenados los espacios donde realizan las actividades físicas y/o deportivas.

¿Explica por que es necesario mantener ordenado los espacios donde practicas actividades físicas y que pasaria si estuviese desordenado?

Beneficios de mantener el orden de los materiales	Contras de NO mantener el orden de los materiales



Actividad (Tarea)

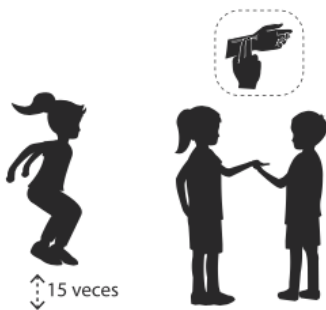
Hay que recordar que una de las formas de medir y controlar la intensidad del ejercicio físico es por medio del pulso. **Se sugiere medir la frecuencia cardiaca por el pulso radial. (Investiga)**

1.- Es importante llevar un registro de su frecuencia cardiaca para mantener un control de los niveles de intensidad del ejercicio físico. Se ubican en parejas con algun miembro de la familia. Uno se tiende de espaldas (posición decúbito supino) durante dos minutos. Después, el compañero le toma la frecuencia cardiaca. El que estaba en el suelo se levanta y el otro le vuelve a medir la frecuencia; comparan los resultados y los anotan en una hoja de registro. Luego invierten los roles.

	Acostado	De pie
Pulso en 15 segundos		
Frecuencia cardiaca (lat/min)		


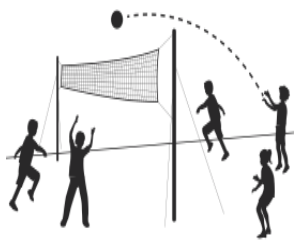


2.- Se ubican en parejas. A la señal, uno debe saltar quince veces a pies juntos lo mas alto que pueda y, cuando termine, el compañero le toma el pulso durante quince segundos y lo multiplica por cuatro. Luego se invierten los roles.

R (Matemática)



Nº Intentos	Pulso en 15 segundos	Frecuencia cardiaca (latidos por minuto)
Nº 1		
Nº 2		
Nº 3		
Nº 4		

3º Utilizando la escala de borg, determina la intensidad del esfuerzo de estos 4 ejercicios.

Acción				
Escala de borg				

