



Guía de Trabajo: “Reconozcamos la intensidad de los ejercicios.”

Nombre alumna		Fecha: 08 /Abril / 2020
----------------------	--	--------------------------------

Nombre de la Unidad	Unidad n°1” Aplicar habilidades motrices a las actividades deportivas” (OA8)
Tipo de Evaluación	Sumativa
Tipo de Corrección	Retroalimentación grupal

Plazo de Entrega	Jueves 09 de Abril 2020
Correo al que hay que enviar la tarea	avargasb@fmachile.org
Ptje. Total	15 ptos-
Ptje. Obtenido	
Nota	

Instrucciones Generales:

- Esta guía no es necesario que la imprimas para trabajar en ella. Puedes desarrollarla en un documento Word, o en tu cuaderno, o en la misma guía si cuentas con impresora.
- No olvides ir dejando evidencias de tu trabajo, ya sea en tu cuaderno o en una carpeta.
- No olvides colocar tu nombre completo y curso de manera muy clara.
- Te sugiero que resuelvas esta guía el mismo día de su publicación, ya que es la única tarea diaria que debes hacer y si no lo haces durante la jornada, se te acumulará con el trabajo de mañana.
- Para dudas puedes escribirme un correo electrónico avargasb@fmachile.org

Instrucciones específicas:

- Querida alumna te invito a recordar contenido del año pasado donde aprendiste a tomar tus pulsaciones y a reconocer la intensidad de los distintos ejercicios ya que sobre esto trata la actividad.
- Te recuerdo las dos formas de toma de pulsaciones que conocimos, una es de modo radial (muñeca / arteria radial) y la otra carotidea (Arteria carótida / cuello). Puedes contarla en 6 segundos y multiplicar el resultado por 10, o bien tomarla en 1 minuto y contar la totalidad en este tiempo.
- Si no puedes enviar por correo la **ficha de respuesta** (Que sería lo ideal), puedes realizarlas en una hoja de oficio y guardarla en una carpeta para posteriormente ser entregada.



- En esta actividad deberás seguir lo siguientes pasos.

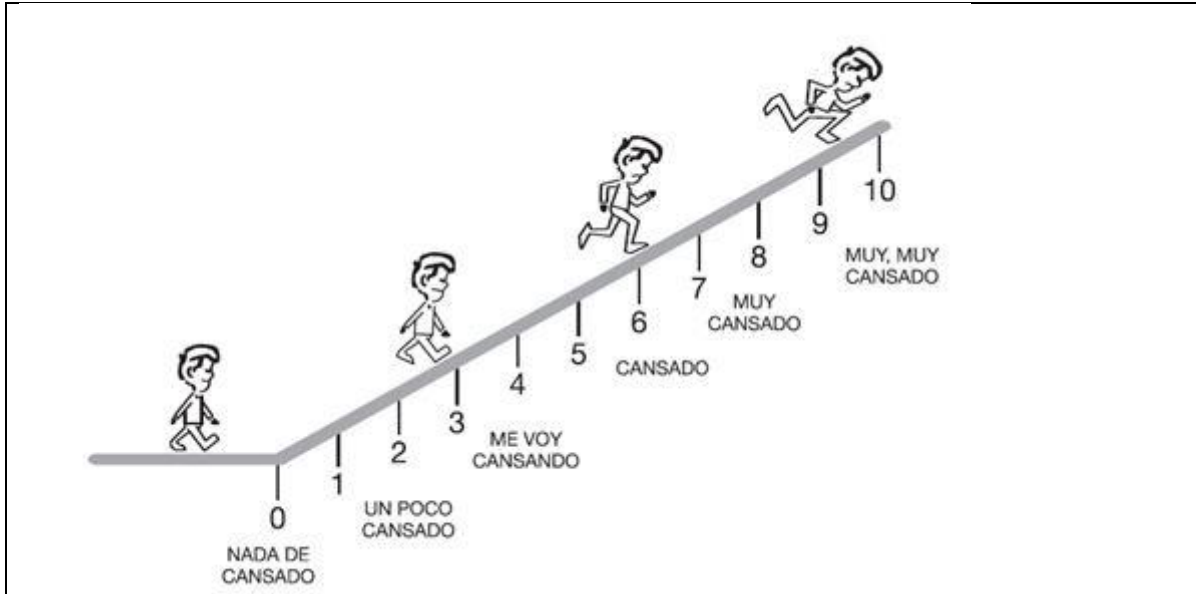
1.- Observa el video adjunto donde encontrarás los ejemplos de los ejercicios que deberás realizar.

2.-Luego ejecutar los ejercicios e ir respondiendo tu ficha.

- **1er ejercicio ELONGACIÓN SENTADA:** De posición sentada en el suelo, piernas juntas, mantener 15 segundos. Ejecuta este ejercicio manteniendo el tiempo, luego toma tus pulsaciones, cuéntalas y anótalas en la ficha y relaciona las pulsaciones con el ejercicio que hiciste. (Estoy nada de cansado, un poco cansado, me estoy cansando, etc.) ubicando el ejercicio en un lugar de la escala según lo que tú consideras. Anota el resultado en la ficha. **(5ptos.)**
- **2° Ejercicio Realizar 20 ABDOMINALES:** Sin parar, y luego tomas pulsaciones, las anotas, y ubicas la intensidad de este ejercicio según la escala que te envié (Estoy nada de cansado, un poco cansado, me estoy cansando, etc.) y lo anotas en la ficha. **(5ptos.)**
- **3er Ejercicio: Realizar 20 SAPITOS BRAZOS AL TECHO:** Sin parar, luego toma pulsaciones, anótalas y ubica la intensidad que para ti tiene este ejercicio según la escala enviada (Estoy nada de cansado, un poco cansado, me estoy cansando, etc.) y anota en la ficha tu respuesta. **(5ptos.)**



ESCALA SIMPLE DE APRECIACIÓN DE EJERCICIOS



FICHA DE RESPUESTA RECONOCIMIENTO DE LA INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

EJERCICIO	PULSACIONES (Anotar cantidad de pulsaciones)	INTENSIDAD DEL EJERCICIO SEGÚN ESCALA. (Anotar con palabras descripción según escala.)
N° 1		
N° 2		
N° 3		

¡ÉXITO EN EL TRABAJO QUERIDA ALUMNA!