

# PHYSICAL EDUCATION

## Chapter 02

SECONDARY

Frecuencia Cardíaca

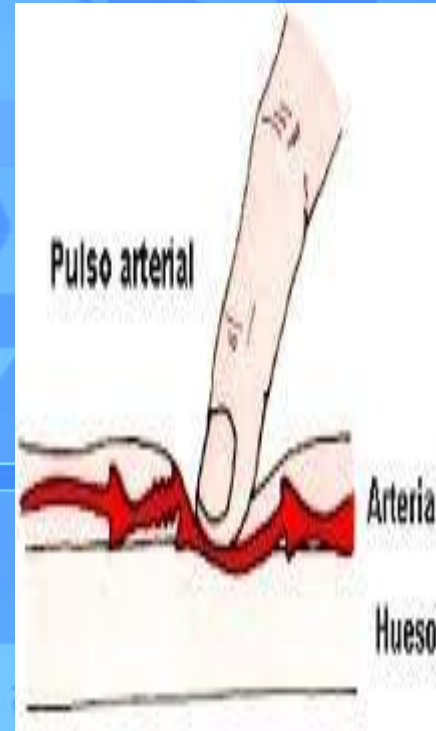


 **SACO OLIVEROS**

# Helico theory

## ¿Frecuencia Cardíaca?

*El pulso es la frecuencia cardíaca, o sea el número de veces que el corazón late en un minuto. Puedes tomarte el pulso en la arteria radial en la muñeca o la arteria carótida en el cuello. Algunas afecciones de salud pueden ser un factor determinante para cuál es el mejor lugar para tomarte el pulso.*



# General activation of the body

- **RECOMENDACIONES**

- ✓ Activación de forma ordenada.
- ✓ Activación de forma progresiva.
- ✓ Debe de haber aumentado las pulsaciones y la temperatura corporal.

- **MATERIALES**

- ✓ Mano libre.

- **EJERCICIOS**



1. Movimiento de cabeza en círculos.
2. Movimiento de hombros adelante y atrás.
3. Movimiento de Brazos en círculo.
4. Cruzo los brazos.
5. Separo brazos de lado a lado.
6. Movimiento circular de la cintura hacia lado derecho y luego lado izquierdo.
7. Rodillas flexión y extensión.
8. Movimiento circular de mi pie derecho y luego izquierdo.
9. Desplazamiento ida y vuelta.
10. Desplazamiento lateral.
11. Desplazamiento lateral tocando el piso.
12. Desplazamiento elevando el muslo.
13. Desplazamiento en taloneo.
14. Desplazamiento de espalda.
15. Estiramientos finales.

# Exercise #1

## ✓ Materiales:

- Cronómetro.

## ✓ Objetivo:

- *Proporcionar información y dar iniciativa al aprendizaje de saber medir el pulso cardiaco.*



## ✓ Procedimiento:

- 1.- Se inicia informando sobre el pulso en reposo, es el número de veces que el corazón se contrae.
- 2.- Con los dedos índice y medio lo colocamos a lado izquierdo del cuello con una pequeña presión hasta sentir las pulsaciones.
- 3.- Con la ayuda del cronómetro se va contar las pulsaciones por un minuto.
- 4.- valor normal de una persona mayor de 10 años  
60 a 100 pulsaciones por un minuto.



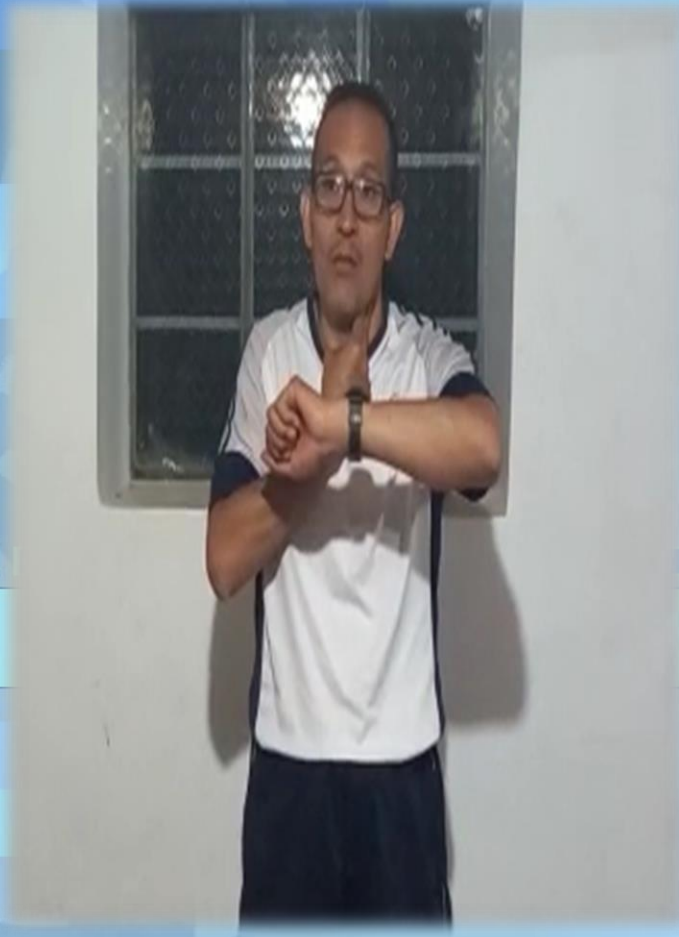
# Exercise #2

## ✓ Materiales:

- Cronómetro.

## ✓ Objetivo:

- Proporcionar información importante acerca de la salud y condición física del estudiante.



## ✓ Procedimiento:

1. Se inicia tomando las pulsación en reposo , con los dedos índice y medio en la arteria carótidas que se encuentra en el cuello debajo del mentón en un lapso de 1 minuto.
2. Para la pulsación en actividad ,primero realizaremos un ejercicio por un lapso de tiempo de un minuto ,luego al culminar los ejercicios realizar la toma de las pulsaciones en un lapso de 15 segundos. Las pulsaciones contadas multiplicarlo por 4 para obtener nuestras pulsaciones en actividad.
3. Luego que pase un minuto de haber realizado los ejercicios y de haber tomado las pulsaciones en actividad , tomaremos las pulsaciones por 15 segundos y la cantidad contada la multiplicamos x 4 esta será última nuestra pulsación en recuperación.

# Exercise #3

## ✓ Materiales:

- Cronómetro.

## ✓ Objetivo:

- Fortalecer el tren inferior y mejora el equilibrio.



## ✓ Procedimiento:

1. Se inicia tomando las pulsación en reposo , con los dedos índice y medio en la arteria carótidas que se encuentra en el cuello debajo del mentón en un lapso de 1 minuto.
2. Para la pulsación en actividad ,primero realizaremos un ejercicio por un lapso de tiempo de un minuto ,luego al culminar los ejercicios realizar la toma de las pulsaciones en un lapso de 15 segundos. Las pulsaciones contadas multiplicarlo por 4 para obtener nuestras pulsaciones en actividad.
3. Luego que pase un minuto de haber realizado los ejercicios y de haber tomado las pulsaciones en actividad , tomaremos las pulsaciones por 15 segundos y la cantidad contada la multiplicamos x 4 esta será última nuestra pulsación en recuperación.

# Exercise #4

## Preparación Física

### ✓ Materiales:

- *Equipo de sonido.*
- *Cronómetro.*

### ✓ Objetivo:

- Ayudar a desarrollar nuestras capacidades físicas a través de diversos ejercicios, así poder incorporarnos a las diversas actividades a realizar en las clases de educación física.



### ✓ Procedimiento:

#### ***Se realiza un circuito de 5 ejercicios:***

- *Se ejecuta cada ejercicio en un lapso de 20 segundos y luego un descanso de 10 segundos cambiando a siguiente ejercicio hasta finalizar la 1ra serie.*
- *Luego se descansa 1 minuto y se repite del circuito pero con mayor intensidad los ejercicios son :*
  1. Skipping bajo.
  2. Saltos frontales y atrás.
  3. Saltos laterales con un pie altos laterales con el otro pie.
  4. Skipping alto.



# Return to calm

## ✓ Procedimiento:

- *Inhalar y exhalar.*
- *Separación de piernas sin flexionar la rodilla.*
- *Una rodilla elevada y con las manos me tocó la rodilla elevada.*
- *Movimiento circular de cintura.*
- *Elevación de talones.*





# Glossary

## Significado

### ☐ Frecuencia Cardiaca:

- *Es un valor muy importante en el deporte ya que nos dice numérica, objetiva y rápidamente cómo está actuando nuestro cuerpo ante un esfuerzo.*

### ☐ Reposo:

- *Es el estado de la materia en donde el cuerpo no se mueve.*

### ☐ Pulso:

- *Es el número de veces que su corazón late por minuto.*

### ☐ Ejercicios:

- *Es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, que gasta energía extra, además de la energía que nuestro cuerpo consume y necesita para mantener la vida.*

### ☐ Skipping:

- *Consiste en elevar las rodilla por encima de la cintura manteniendo la cadera en una posición elevada. Se utiliza normalmente como calentamiento antes de comenzar a entrenar y permite activar el cuerpo, subir pulsaciones y aumentar la circulación. Lo podemos realizar sobre un punto fijo o con una carrera suave.*

# Grooming and hydration

1  
¡NI JUGOS NI GASEOSAS!  
EL AGUA SIEMPRE ES LA MEJOR OPCIÓN

2  
NO ESPERES A TENER SED

3  
TENÉ SIEMPRE ENCIMA  
UNA BOTELLA DE AGUA

4  
DALE EL EJEMPLO A LOS MÁS CHICOS

5  
CUANDO HAGAS DEPORTE,  
TOMÁ AGUA ANTES, DURANTE  
Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



6  
ES IMPORTANTE QUE PUEDES TENER  
FÁCIL ACCESO AL AGUA EN TU ESCUELA

7  
TENÉ AGUA CERCA  
SIEMPRE QUE ESTÉS EN MOVIMIENTO

8  
¿SABÍAS QUE SI TOMÁS AGUA  
DESPUÉS DE COMER EVITÁS CARIES?

9  
EMPEZÁ BIEN EL DÍA. ¿TOMÁ UN VASO  
DE AGUA CUANDO TE DESPIERTES!

10  
SI EL COLOR DE TU PIS ES OSCURO,  
¿TE FALTA AGUA!

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**HIGIENE PERSONAL**

**NUTRICIÓN**

**HIDRATACIÓN**

**SISTEMA**

**HELICOIDAL**