



## Guía de Trabajo Autónomo III 2021

Semana del 5 al 16 de abril



Centro Educativo: COLEGIO TECNICO PROFESIONAL LA SUIZA

Educador/a: **JORGE DIAZ** ( ), **FERNANDO SERRANO** ( ), **JOSE SALMERON** ( ) Marque con X su profesor correspondiente

Asignatura: EDUCACION FISICA Nivel: OCTAVO

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_ Sección: \_\_\_\_\_

Nombre y firma del padre de familia: \_\_\_\_\_

Fecha de devolución: \_\_\_\_\_

Medio para enviar evidencias: 

[diazesquiveljorge@gmail.com](mailto:diazesquiveljorge@gmail.com) (89497812)  
[fernandoserranom@gmail.com](mailto:fernandoserranom@gmail.com) (88339888)  
[edusalmeron13@gmail.com](mailto:edusalmeron13@gmail.com) (84000170)

**“Cuidándome y entrenándome en el colegio”**

Ejecuta rutina de actividades físicas diversas, previamente diseñadas, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente.

### Me preparo para resolver la guía

Pautas que debo verificar <b>antes de iniciar</b> mi trabajo. Materiales o recursos que voy a necesitar.	<i>Se sugiere:</i> <i>Materiales generales: los que estén a mi alcance, en mi entorno, los que se pueden encontrar en su casa y se sugieren en este documento.</i>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar. Piso plano y suave o zona verde	Recomendaciones importantes para sus estudiantes. Realice las actividades a su ritmo. Confíe en su creatividad. Si se agota, descanse.
Tiempo en que se espera que realice la guía.	<i>El tiempo proyectado para completar la guía. 1 hora</i>

### 1. Voy a recordar lo aprendido y/o aprender

Indicaciones	1-Leo la guía. 2- Busco información referente al tema por diferentes medios.3- Preparo los materiales para la práctica. Ejecuto las indicaciones paso a paso.
Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento.	<b>Actividad 1. Lea la siguiente información</b> <b>Frecuencia cardíaca, zonas de medición corporal, relación rutina de ejercicios y frecuencia cardíaca máxima.</b> <b>Momento 1</b> La frecuencia cardíaca es el número de contracciones del corazón por unidad de tiempo, generalmente por minutos, y puede medirse tanto en reposo como durante actividad. Aunque las pulsaciones pueden medirse en distintos puntos del cuerpo, lo más frecuente es medir la frecuencia cardíaca en la muñeca, el cuello y el tórax. Se puede tomar el pulso radial en cualquiera de las muñecas. Usa la punta del dedo índice y mayor de la otra mano para sentir el pulso en la arteria radial entre el hueso de la muñeca y el tendón del lado de la muñeca donde está el pulgar. Aplica solo la presión necesaria para que puedas sentir cada latido. La frecuencia cardíaca en reposo es la que bombea la menor cantidad de sangre necesaria, porque no está haciendo ejercicio. Si está sentado o tumbado y está tranquilo, relajado y no está enfermo, su frecuencia cardíaca suele estar entre 60 (latidos por minuto) y 100 (latidos por minuto). Para el ejercicio de intensidad moderada, su frecuencia cardíaca ideal debe ser de 50% a 70% de su <b>frecuencia cardíaca máxima</b> . Para el ejercicio vigoroso, su frecuencia cardíaca debe ser de 70% a 85% de su <b>frecuencia cardíaca máxima</b> .  <b>Actividad 2</b> Se hace una pequeña investigación en enciclopedias, libros, internet sobre <b>¿Qué es la frecuencia cardíaca máxima o FCM?</b> Mencionada en el apartado anterior. Se busca también si existe alguna fórmula para

calcular la **frecuencia cardíaca máxima**. Finalmente, cada estudiante calcula con la formula cuántas pulsaciones aproximadamente son el 60%, 70%, 80% y 90% de nuestra frecuencia cardíaca máxima.

60% \_\_\_\_\_  
 70% \_\_\_\_\_  
 80% \_\_\_\_\_  
 90% \_\_\_\_\_

## Momento 2

**Actividad 3** Cada estudiante verificará los diferentes puntos de palpación de pulso arterial y elegirá a su gusto cuales usar para los siguientes apartados en esta guía.

### 10 puntos de palpación de los pulsos arteriales

**Temporal:**  
Explora la arteria temporal. Se palpa sobre el área de la sien en la zona temporal delante del pabellón auricular. Sigue un trayecto, a veces visible, que va desde la ceja hacia el cuero cabelludo (zona de la patilla).

**Axilar:**  
Explora la arteria axilar. Se palpa en línea medio axilar subyacente al húmero con el brazo en rotación externa. Debajo de las inserciones del pectoral mayor.

**Carótida:**  
Explora la arteria carótida. A ambos lados de la tráquea, medial al borde interno del músculo esternocleidomastoideo, siguiendo dicho borde hasta el ángulo de la mandíbula.

**Radial:**  
Explora la arteria radial. Se palpa en la cara anterior y lateral de las muñecas, entre el tendón del músculo flexor radial del carpo y la apófisis estilóide del radio.

**Humeral o Braquial:**  
Explora la arteria braquial. Se palpa sobre la cara anterior del pliegue del codo, hacia medial.

**Cubital:**  
Explora la arteria cubital. Por dentro de las apofestiloides respectivas.

**Femoral:**  
Explora la arteria femoral. Por debajo del ligamento del pliegue punto medio de la línea espina ilíaca antero posterior y sínfisis pubiana.

**Poplitea:**  
Explora la arteria poplitea. Se palpa en la cara posterior de las rodillas, ya sea estando el paciente en decúbito dorsal o prono. Puede convenir efectuar una palpación bimanual.

**Pedia:**  
Explora la arteria pedia. Se palpa en el dorso de los pies, lateral al tendón extensor del orjejo mayor. Una palpación transversal a la dirección de la arteria, con dos o tres dedos, puede facilitar ubicar el pulso.

**Tibial posterior:**  
Explora la arteria tibial posterior. Por detrás de maleolo interno, entre este y el tendón de Aquiles.

**Así**

**Así no**

Generación Elsevier www.generacionelsevier.es










## Momento 3 CONSTRUCCIÓN

### Actividad 4

Realizar la siguiente rutina de acondicionamiento físico, esta rutina tiene varios niveles de desempeño, iniciaremos con el **nivel 1 (Nivel 1: REALIZAR TODO EL CIRCUITO DE 9 EJERCICIOS DE MANERA CONTINUA, DESCANSAR DE 3 A 5 MINUTOS Y VOLVER A REPETIRLA)**, a la misma vez que realiza la rutina debe de ir completando el cuadro de anotación de frecuencias cardiacas que se encuentra en el siguiente apartado. Recuerde antes de la iniciar la rutina los estiramientos y calentamiento vistos en guía 2

### NOTA:

Los y las estudiantes que se encuentren con alguna limitante de salud, ya sea por operación reciente, quebraduras o por indicación médica (dictamen médico presentado al departamento de Educación Física del CTP La Suiza y al día), por adecuación de acceso no realizará la rutina pero... debe aplicarle la rutina a alguna persona de su burbuja ayudándole con el conteo de los diferentes ejercicios o con el tiempo en caso de ser necesario en algún ejercicio, además de realizar las anotaciones correspondientes a las diferentes frecuencias cardiacas que se piden en el apartado de frecuencias.

				
		20sec Elevaciones rápidas de rodillas	20sec Toques de hombro	20sec Elevaciones rápidas de rodillas
				
		20sec Toques de hombros	20sec Plancha con brazos en extensión	20sec Toques de hombros
				
		20sec Elevaciones rápidas de rodillas	20sec Toques de hombros	20sec Elevaciones rápidas de rodilla

### 3. Pongo en práctica lo aprendido

Indicaciones



**Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender**

Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo.  
Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

¿Leí las indicaciones?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

**Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender**

Valoro lo realizado **al terminar** por completo el trabajo. Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

Pude cumplir con todas las actividades sugeridas en el tiempo establecido	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Se me dificultó entender las indicaciones	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

¿Cuál fue la parte favorita del trabajo?

¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?

**Autoevalúo mi nivel de desempeño**

Ejecuta rutina de actividades físicas diversas, previamente diseñadas, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente.	INICIAL	INTERMEDIO	AVANZADO
	Indica aspectos básicos de una rutina para entrenarse o recrearse físicamente.	Relata acciones que beneficien la práctica de rutinas en actividades físicas diversas, previamente diseñadas, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente.	Lleva a cabo rutinas de actividades físicas previamente diseñadas que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente.

*Marca con una X dentro del cuadro que indica el nivel que lograste.*