

OA8: Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.

Desarrollar una rutina deportiva en casa de 4 ejercicios.



1. Trote en el puesto (3 min)

Frecuencia cardiaca (pulsaciones por minuto):

2. Estiramientos (flexibilidad) (5 min)

Frecuencia cardiaca (pulsaciones por minuto):

3. Saltos (1min)

Frecuencia cardiaca (pulsaciones por minuto):

4. Levantar un objeto pesado (1 min)

Frecuencia cardiaca (pulsaciones por minuto):

- Los estudiantes han practicado como tomar la frecuencia cardiaca, pero dejo un recordatorio.

Hay dos formas simples de encontrar el pulso: 1. Coloca tu índice y tercer dedo en el cuello, a un costado de la tráquea. 2. Para encontrar tu pulso en la muñeca, coloca 2 dedos entre el hueso y el tendón sobre tu arteria radial, que se encuentra en el lado del pulgar de la muñeca.

Una vez que localices tu pulso, cuenta el número de latidos durante un minuto. EL TOTAL SERA TU FRECUENCIA CARDIACA.

- Escribir en el cuaderno, la sensación corporal que tuvo al realizar cada uno.

Solo si pueden, acompañar con fotos o videos.

Al finalizar todo enviarlo a mi correo:

[angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl)