



| | | | |
|--------------------------------|--|-------|--|
| Nombre completo del estudiante | | Grupo | |
|--------------------------------|--|-------|--|

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

| ÁMBITOS CONCEPTUALES | DÍA | ÁREA |
|-------------------------------------|-----|------------|
| Coordinación y Frecuencia Cardíaca. | | ED. FISICA |

EXPLORACIÓN
Actividades previas

<https://www.youtube.com/watch?v=gtXFA7vP8oo>
 Responder teniendo en cuenta el video de Mimo y las emociones:
 ¿Qué sientes cuando ganas en los juegos y que sientes cuando pierdes en el juego?.Explicar.

ESTRUCTURACIÓN
Actividades de construcción conceptual

MOMENTO PARA APRENDER:

Copiar o pegar en tu cuaderno o con la ayuda de un adulto lo siguiente:

¿ Qué es la frecuencia Cardíaca?: Se conoce como frecuencia cardíaca al número de pulsaciones (latidos del corazón) por unidad de tiempo. Esta frecuencia suele expresarse en pulsaciones por minuto, cuyo número normal variará según las condiciones del cuerpo (si está en actividad o reposo). la Frecuencia cardíaca para la edad de 2 – 10 años en reposo debe ser 60 – 140 pulsaciones por minuto.

Hay diferentes formas de tomar la frecuencia cardíaca o el pulso, estas son:

Tipos de Pulsos

- ▶ Pulso temporal (arteria temporal)
- ▶ Pulso carotideo (arteria carótida)
- ▶ Pulso braquial (arteria humeral)
- ▶ Pulso radial (arteria radial)
- ▶ Pulso femoral (arteria femoral)
- ▶ Pulso poplíteo (arteria poplítea)
- ▶ Pulso pedio (arteria pedial)
- ▶ Pulso tibial (arteria tibial posterior)
- ▶ Pulso apical (en el ápex cardiaco)



<https://www.youtube.com/watch?v=dFihJiMcyk8>

<https://www.youtube.com/watch?v=LE8xLeCSWvw>

TRANSFERENCIA
Actividades de aplicación

MOMENTO PARA PRACTICAR

Parte Inicial: hacer ejercicios de calentamiento y estiramiento realizados en clase.

Parte Central: Realizar Ejercicios para mejorar la coordinación:



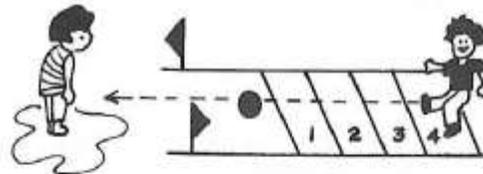
EJERCICIOS DE COORDINACION OCULO PEDICA

Trabajo con pelota



- Sostener la pelota apretada entre los pies.
- Moverse en círculo sin soltar la pelota.
- Conducir la pelota con el borde interno, formando líneas rectas.

- Conducir la pelota con el borde externo, formando líneas curvas.
- Detener la pelota con el pie cuando está rodando (parada de talón).
- Pasar la pelota entre las piernas, aumentando la distancia.
- Caminar y correr llevando la pelota con los bordes internos o externos.



- Caminar en círculos conduciendo la pelota.
- Caminar en zig zag conduciendo la pelota.
- Patear la pelota, correr para alcanzarla.
- Patear la pelota para que no se salga de un camino.

- Patear la pelota lo más lejos posible.
- Patear a un punto fijo: una portería.
- Patear varias veces contra la pared.
- Patear contra la pared, alternando pie.
- Por parejas, pasarse la pelota con el pie a diferentes distancias.
- Tratar de patear una pelota que está rodando.
- Corriendo, tratar de patear una pelota que está estática.

NOTA: Repetir toda la secuencia dos(2) veces. Y hacer pausa - descanso tomar el pulso o la frecuencia cardiaca al terminar cada secuencia de ejercicios de un minuto entre ejercicios.

Parte final.: Hacer ejercicios de estiramiento y relajación.

EVIDENCIA EVALUATIVA

FECHA DE REVISIÓN:

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO

Correo electrónico juan@iefelixdebedoutmoreno.edu.co
 Whatsapp: 300 7678154
 HORARIO:
 7:00 A 12:00 M

QUE RECIBIR

Fotos del trabajo práctico y del cuaderno de la actividad de aplicación.

BIBLIOGRAFÍA

- Educación física, Básica Primaria. Carlos Bonilla B. Hipólito Camacho C. editorial Kinesis. 1999.
- Manual práctico para el desarrollo psicomotor del escolar, Rosario González Bravo. Colección Cultura física y Deportiva. Vol.1. 1993.