

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA	CÓDIGO: ED-F-30	VERSIÓN 2
	Taller 1	FECHA: 23-02-2019	

Marque el tipo de taller: Complementario _____ Permiso _____ Desescolarización _____ Otro X
 Asignatura: Educación física Grado: Sexto Fecha: 16 de marzo de 2020_
 Docente: Oscar Alejandro Rincón Carvajal

Nombre y Apellidos de estudiante:

Propósito (indicador de desempeño): Ejecuta espontáneamente sus movimientos corporales y gestuales en las condiciones espaciales y con los objetos o materiales dispuestos para su realización.

Pautas para la realización del taller: Leer detalladamente los diferentes contenidos de infografía en relación con las pruebas físicas y los efectos que generan en el organismo para fortalecer los estilos de vida saludable.

Describir ítems de evaluación del taller para el estudiante:

Identifica Los efectos positivos de los test físicos en el cuerpo humano.

Responde de manera correcta el crucigrama propuesto.

Comprende de forma acertada el contenido infográfico que contiene el taller.

ACTIVIDADES:

Leer comprensivamente los diferentes textos, la lectura sobre la importancia de los test.

Responder los interrogantes realizados por el planteamiento del taller.

Resolver el crucigrama de test físicos y valoraciones propias del estilo de vida saludable.

Enviar las respuestas del test al correo electrónico oscar.rincon@ievillaflora.edu.co



EDUCACIÓN FÍSICA



FICHA

FRECUENCIA CARDÍACA

Sexto

La frecuencia cardíaca o número de pulsaciones por minuto de nuestro corazón, es el parámetro que empleamos normalmente para conocer la exigencia e intensidad que estás empleando en un ejercicio.

LA FRECUENCIA CARDÍACA Y EL EJERCICIO FÍSICO

Para cualquier actividad o esfuerzo físico según sea la intensidad empleada obtendrás diferentes beneficios.



INTENSIDAD



DURACIÓN



BENEFICIO



90% - 100%



0 - 2 MIN

MEJORA LA VELOCIDAD MÁXIMA

80% - 90%



2 - 10 MIN

MEJORA RESISTENCIA ANAERÉBICA

70% - 80%



10 - 40 MIN

MEJORA CAPACIDAD AERÓBICA
ENTRENAMIENTO
CARDIOVASCULAR IDEAL

60% - 70%



40 - 80 MIN

MEJORA LA RESISTENCIA
Y QUEMA GRASA

50% - 60%



20 - 40 MIN

MEJORA LA SALUD Y AYUDA
A LA RECUPERACIÓN TRAS
EL ESFUERZO

INDICE CARDÍACO MÁXIMO
I.C.M.



(220-EDAD) =puls./min

CALCULA TU ZONA DE ACTIVIDAD
ENTRE EL 60 % Y EL 85% DEL I.C.M



ICM X 60% =puls./min

ICM X 85% =puls./min



Cuestionario

1. De acuerdo con el contenido infográfico ¿cuál es la idea principal de la infografía y que pretende?
2. Elabora tu propia infografía. Con base a un ejercicio con la cuerda, realiza 5 veces 50 saltos. En cada final de los 50 saltos debes tomar la frecuencia cardíaca con la ayuda de un miembro de la familia para determinar el comportamiento cardíaco al instante de saltar.

Elementos para tener en cuenta en la elaboración del contenido infográfico. Cuerda, cronómetro, sistema cardiovascular, foto realizando salto, entre otros elementos que se pueden considerar para el contenido de la infografía.

3. ¿Qué es la frecuencia cardíaca y para qué sirve?
4. Resuelve la sopa de letras.

Frecuencia cardíaca

sexto



Beneficio	Bombeo
Capacidad	Cardiovascular
Corazón	Duración
Esfuerzo	Frecuencia
Grasa	Grasa
ICM	Intensidad
Mejora	Resistencia
Sangre	Velocidad

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA	CÓDIGO: ED-F-30	VERSIÓN 2
	Taller 2	FECHA: 23-02-2019	

Marque el tipo de taller: Complementario _____ Permiso _____ Desescolarización _____ Otro X
 Asignatura: Educación física Grado: Sexto Fecha: 16 de marzo de 2020_
 Docente: Oscar Alejandro Rincón Carvajal

Nombre y Apellidos de estudiante:

Propósito (indicador de desempeño): IDENTIFICA LAS DIFERENTES PRUEBAS QUE LE PERMITEN CONOCER SU CONDICIÓN Y RESPUESTA FÍSICA Y SOCIAL.

Pautas para la realización del taller: Leer detalladamente los diferentes contenidos de infografía en relación con las pruebas físicas y los efectos que generan en el organismo para fortalecer los estilos de vida saludable.

Describir ítems de evaluación del taller para el estudiante:

Identifica Los efectos positivos de los test físicos en el cuerpo humano.

Responde de manera correcta el crucigrama propuesto.

Comprende de forma acertada el contenido infográfico que contiene el taller.

ACTIVIDADES:

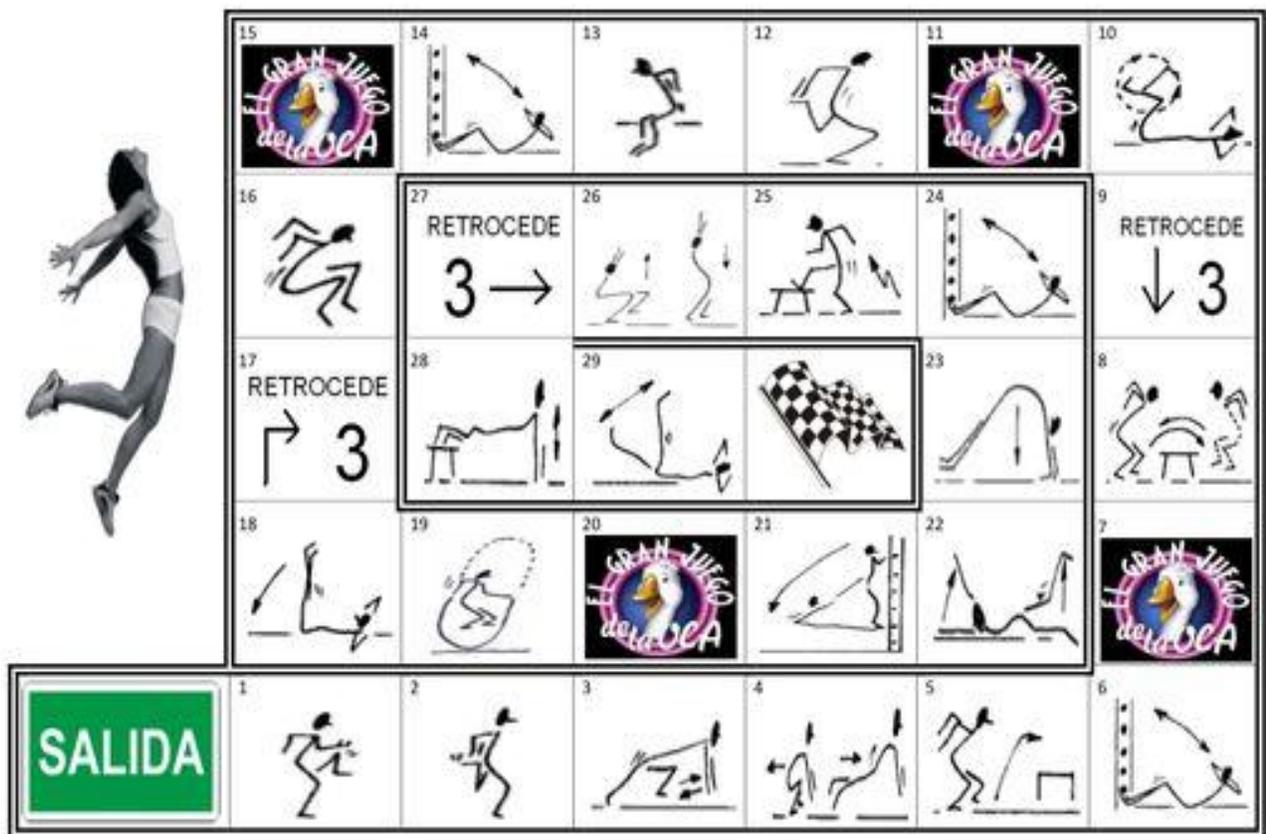
Leer comprensivamente los diferentes textos, la lectura sobre la importancia de los test.

Responder los interrogantes realizados por el planteamiento del taller.

Resolver el crucigrama de test físicos y valoraciones propias del estilo de vida saludable.

Enviar las respuestas del test al correo electrónico oscar.rincon@ievillaflora.edu.co

LA OCA DE LA CONDICIÓN FÍSICA



I.E. VILLA FLORA-EDUFISICA

PRUEBAS DE LA OCA DE LA CONDICIÓN FÍSICA

1. Skipping durante 15 seg.
2. Talones a los glúteos durante 15 seg.
3. Flexión profunda de piernas con una adelantada u otra atrasada durante 15 seg.
4. Flexión profunda de piernas adelantándolas y atrasando las piernas a la vez durante 15 seg.
5. Subir y Bajar de un banco sueco durante 15 seg.
6. Hacer 20 abdominales.
7. **De oca a oca y tiro por qué me toca.**
8. Saltos a un lado y otro del banco sueco, batiendo con los dos pies durante 15 seg.

Cuestionario

- 1. De acuerdo con la OCA, elabora el terreno y ponlo en práctica, compite con un miembro de la familia. ¿cuál es la idea principal del juego y que pretende?**
- 2. Elabora tu propia OCA. Con el fin de ponerla en práctica en clase con los otros compañeros.**