



GUÍA DE APRENDIZAJE

Nombre:.....

Objetivos de aprendizajes

OAS

3.-Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de Percepción de esfuerzo.

Objetivo de la guía: Reconocer el pulso de otro compañero manualmente

Teoría / contenido

¿QUÉ ES EL PULSO?

EL pulso es un movimiento generado por los latidos cardiacos y sirven como medición del mismo. Son los latidos del corazón que genera que las arterias se expongan y contraigan al tiempo que la sangre circula por el organismo.

Por lo tanto, la cantidad de pulsaciones entrega información acerca del bombeo de este órgano y a través de este se puede detectar si existen ciertos problemas o patologías respecto a la fuerza y ritmo cardiaco.

El pulso es uno de los signos vitales mas importantes, uno de los primeros que se observa cuando, por ejemplo, una persona ha sufrido un accidente, una caída importante o está eférmo. Además de medir presión sanguínea, la temperatura y respiración.



¿DÓNDE SE MIDE EL PULSO?



Existen ciertas zonas del cuerpo donde el palpito se percibe con mayor claridad, incluso se puede detectar con los dedos. Éstas son:

- Cuello
- Muñeca
- Sien
- Interior de las rodillas
- Ingle
- Cara interna del pie

Para medir tu ritmo cardíaco, simplemente debes revisar tu pulso.

1. Coloca tu índice y tercer dedo en el cuello, a un costado costado de la tráquea. 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.
2. Una vez que localices tu pulso, cuenta el número de latidos en 15 segundos. Multiplica este número por cuatro, con el fin de calcular los latidos por minuto.
3. Evalúa si tu frecuencia cardíaca en reposo es inferior a 60.

Para saber si tu frecuencia es normal, es importante que consideres ciertos factores: nivel de actividad física, tabaquismo, enfermedad cardiovascular, colesterol alto o diabetes; emociones, tamaño corporal, medicación, edad, entre otros.

Actividad:

- circuitos cardiovascular con intervalos de tiempo
- duración 30 – 45 minutos
- contar con un reloj para el monitoreo de
- Antes de cada actividad física es importante la movilidad articular y un calentamiento previo.

Circuito de resistencia cardiovascular.

SKIPPING https://www.youtube.com/results?search_query=skipping+estatico+explicacion	SERIES 5	REPETICIONES	DESCANSO 15
	TRABAJO CONTINUO 20 SEGUNDOS DE TRABAJO POR 15 DE DESCANSO		
PLANCHA FRONTAL https://www.youtube.com/results?search_query=plancha+frontal	SERIES 4	REPETICIONES	DESCANSO 15
	TRABAJO CONTINUO 20 SEGUNDOS DE TRABAJO POR 15 DE DESCANSO		
SALTO A LA CUERDA	SERIES 3	REPETICIONES	DESCANSO 1 minuto
	1 minuto de trabajo por 1 minuto de descanso		
TALONEOS https://www.youtube.com/watch?v=vFVkkk-EV7Y	SERIES 5	REPETICIONES	DESCANSO 0
	TRABAJO CONTINUO 20 SEGUNDOS DE TRABAJO POR 15 DE DESCANSO		