|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DOCENTE | Wilson Elías Paternina Grabiel.  Rafael Camacho Saballeth.  José Luis Pitre Hinojosa | | |
| GRADO | Jornada  Mañana y tarde | GRUPO | Grado 6⁰,7⁰, 8⁰, 9⁰ 10⁰ 11⁰. |
| SEMANA | 1 | TALLER | #1 |
| LINK DE VIDEO |  | | |
| ASIGNATURA. | Educación física | | |
| TEMA O TEMAS | 1-Introducción a la actividad física en casa.  2-Normas de seguridad e higiene para la actividad física en casa. | | |
| Objetivo | Conocer las formas de tomar las pulsaciones e identificar las pulsaciones máximas a las que se puede llegar en el esfuerzo de una sesión de ejercicios, para no sobrepasar la capacidad del organismo. | | |
| EXPLORACIÓN | https://www.google.com/amp/s/revistadigital.inesem.es/biosanitario/pulsaciones/amp/  Que es ritmo cardíaco?,  Cuántos latidos hace mi corazón en un minuto? | | |
| ESTRUCTURACIÓN | Toma del pulso radial.  https://youtu.be/dFIhJiMcyk8  Toma del pulso carotídeo.  https://youtu.be/LE8xLeCSWvw  <https://youtu.be/YwxJ09sHFd0>  <https://youtu.be/ocguswC4bQo> | | |
| TRANSFERENCIA | Toma tus pulsaciones en reposo y luego toma tus pulsaciones después de hacer 20 saltos. Compara y describe las diferencias. | | |
| VALORACIÓN | Porqué se elevan las pulsaciones cuando hacemos ejercicios?.  Cuales el números de pulsaciones en reposo que se consideran normales? | | |