|  |  |
| --- | --- |
| DOCENTE | Wilson Elías Paternina Grabiel.Rafael Camacho Saballeth.José Luis Pitre Hinojosa |
| GRADO | JornadaMañana 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/dFIhJiMcyk8Toma 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?  |