

TALLER DE PLAN DE APOYO DE PERIODO

Periodo	SEGUNDO	Grupo	QUINTO	Área	EDUCACIÓN FÍSICA
Alumno(a)					
Maestro:	EDISON HERNÁNDEZ MORALES				
Indicadores de Desempeño:	<p>SABER: Reconoce la importancia de realizar actividades físicas que permitan practicas seguras.</p> <p>HACER: Cuida su cuerpo y el de los demás previniendo accidentes durante las actividades gimnásticas y atléticas.</p> <p>SER: Asume una actitud proactiva en el desarrollo de las actividades escolares del I.S.C.</p>				

Actividades	Fecha
<p>A. Midiendo el pulso (Frecuencia cardiaca)</p> <p>Actividad práctica-escrita</p> <p>Realiza las siguientes actividades y anota el resultado de tu frecuencia cardiaca.</p> <p>¿Cuál es la fórmula para conocer la frecuencia cardiaca? _____</p>	<p>Entrega del taller: del 1 al 5 de junio</p> <p>Sustentación:</p>
Actividad	
1. Acuéstate en el corredor durante 1 minuto y cuenta tu pulso en reposo.	
2. Camina de un extremo del patio a otro ida y vuelta y cuenta tu pulso.	
3. Realiza 30 payasitos y toma tu pulso.	
4. Realiza 50 saltos de cuerda	
5. Realiza una carrera en la cancha de baloncesto a lo largo dos veces y toma el pulso.	
<p>Respuestas según las actividades del cuadro anterior</p> <p>¿En cuál actividad tu frecuencia cardiaca fue más alta? ¿Por qué?</p> <p>¿Por qué aumenta el pulso cuando realizamos ejercicio? ¿Por qué?</p> <p>¿Cómo cambió tu respiración después de la carrera? ¿Por qué?</p>	
<p>B. Entrevista sobre primeros auxilios</p> <p>Actividad:</p> <p>Busca a una persona ajena a la clase de Educación Física (en este caso a un familiar), realiza las siguientes preguntas y escribe sus respuestas.</p> <p>Nombre del entrevistado: _____</p>	
Pregunta	Respuesta
¿Qué son los primeros auxilios?	

¿Por qué no debes correr ni empujar durante las actividades físicas?		
¿Para qué sirve limpiar una herida antes de cubrirla?		
¿Cómo puedes ayudar a evitar accidentes en la escuela o en casa?		
¿Qué elementos básicos debe tener un botiquín?		

C. Juego de Verdadero o Falso

Actividad:

Escribe V si es verdadero o F si es falso y justifica tu respuesta.

___ El pulso se mide en el cuello o muñeca.

Justificación:

___ Una herida siempre se deja sin limpiar.

Justificación:

___ La respiración aumenta al correr.

Justificación:

___ Las contusiones no duelen.

Justificación:

___ Lavar una herida con agua limpia ayuda a prevenir infecciones.

Justificación:

___ Es importante mantener la calma en una emergencia.

Justificación:

___ En caso de una torcedura, es recomendable aplicar hielo.

Justificación:

___ Si alguien se quema, debo poner la zona afectada bajo agua fría.

Justificación:

___ No es necesario lavarse las manos antes de atender una herida.

Justificación:

___ Si alguien se está ahogando con comida, debo darle golpes suaves en la espalda.

Justificación:

Firma Docente	Firma Alumno