

TALLER DE PLAN DE APOYO DE PERIODO

Periodo	SEGUNDO	Grupo	SEXTO	Área	EDUCACIÓN FÍSICA
Alumno(a)					
Maestro:	EDISON HERNÁNDEZ MORALES				
Indicadores de Desempeño:	SABER: Conoce los conceptos y beneficios de los primeros auxilios y la actividad física. HACER: Realiza los ejercicios de las capacidades físicas y el deporte formativo. SER: Asume una actitud proactiva en el desarrollo de las actividades escolares del I.S.C.				

Actividades	Fecha																
<p>Tema: Frecuencia cardíaca, primeros auxilios y prevención de accidentes</p> <p>Nombre:</p> <p>A. Midiendo el pulso (Frecuencia cardíaca)</p> <p>Actividad práctica-escrita</p> <p>Realiza las siguientes actividades y anota el resultado de tu frecuencia cardíaca.</p> <p>¿Cuál es la fórmula para conocer la frecuencia cardíaca? _____</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Actividad</th> <th>Resultado</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Acuéstate en el corredor durante 1 minuto y cuenta tu pulso en reposo.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2. Camina de un extremo del patio a otro ida y vuelta y cuenta tu pulso.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3. Realiza 50 payasitos y toma tu pulso.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>4. Realiza 50 saltos de cuerda</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5. Realiza una carrera a lo largo del patio central dos veces y toma el pulso.</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Respuestas según las actividades del cuadro anterior</p> <p>¿En cuál actividad tu frecuencia cardíaca 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> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Pregunta</th> <th>Respuesta</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>¿Qué son los primeros auxilios?</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Actividad	Resultado	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 50 payasitos y toma tu pulso.		4. Realiza 50 saltos de cuerda		5. Realiza una carrera a lo largo del patio central dos veces y toma el pulso.		Pregunta	Respuesta	¿Qué son los primeros auxilios?		<p>Entrega del taller: del 1 al 5 de junio</p> <p>Sustentación:</p>
Actividad	Resultado																
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 50 payasitos y toma tu pulso.																	
4. Realiza 50 saltos de cuerda																	
5. Realiza una carrera a lo largo del patio central dos veces y toma el pulso.																	
Pregunta	Respuesta																
¿Qué son los primeros auxilios?																	

Medellín	
¿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: _____

DESARROLLAR LAS SIGUIENTES PRUEBAS FÍSICAS:

	FUERZA		RESISTENCIA		VELOCIDAD	RITMO	ANTICIPACIÓN ACOPLAMIENTO
VALORACIÓN	ABDOMINALES	FLEXIONES	CARRERA CONTINUA 6 MINUTOS		CARRERA 20 METROS	SALTO DE CUERDA	LANZAR Y ATRAPAR LA PELOTA
Excelente	25 o más	20 o más	Más de 1000 m		Menos de 4 segundos	90 o más	25 o más
Bueno	20 – 24	15 – 19	800 – 1000 m		4 – 5 segundos	70 – 89	20 – 24
Aceptable	15 – 19	10 – 14	600 – 799 m		5 – 6 segundos	50 – 69	15 – 19
Bajo	Menos de 15	Menos de 10	Menos de 600 m		Más de 6 segundos	Menos de 50	Menos de 15

Firma Docente	Firma Alumno