

TALLER DE PLAN DE APOYO DE PERIODO

Periodo	SEGUNDO	Grupo	SÉPTIMO	Área	EDUCACIÓN FÍSICA
Alumno(a)					
Maestro:	EDISON HERNÁNDEZ MORALES				
Indicadores de Desempeño:	SABER: Identifica los temas relacionados con la Educación Física, La salud y el deporte HACER: Realiza las pruebas y las actividades del deporte formativo SER: Asume una actitud proactiva en el desarrollo de las actividades escolares del I.S.C				

Actividades	Fecha								
<p>Taller: “Conociendo nuestro cuerpo y nuestra salud”</p> <p>1. Selección múltiple La taquicardia es: A. Disminución de la presión arterial B. Aumento anormal de los latidos del corazón C. Disminución del ritmo cardíaco D. Aumento del peso corporal ¿Por qué? _____</p> <p>2. Completa la oración La bradicardia ocurre cuando el corazón late más _____ de lo normal.</p> <p>3. Verdadero o falso La hipertensión puede afectar la salud del corazón y de las arterias. () Verdadero () Falso ¿Por qué? _____</p> <p>4. Relaciona las columnas</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">Columna A</td> <td style="width: 50%;">Columna B</td> </tr> <tr> <td>1. Hipotensión</td> <td>a. Presión arterial alta</td> </tr> <tr> <td>2. Hipertensión</td> <td>b. Índice que relaciona peso y talla</td> </tr> <tr> <td>3. IMC</td> <td>c. Presión arterial baja</td> </tr> </table> <p>Respuesta: _____ _____ _____</p> <p>5. Pregunta abierta Escribe dos síntomas que puede presentar una persona con hipotensión. _____ _____</p> <p>6. Selección múltiple El Índice de Masa Corporal (IMC) sirve para: A. Medir la fuerza muscular</p>	Columna A	Columna B	1. Hipotensión	a. Presión arterial alta	2. Hipertensión	b. Índice que relaciona peso y talla	3. IMC	c. Presión arterial baja	<p>Entrega del taller: del 1 al 5 de junio</p> <p>Sustentación:</p>
Columna A	Columna B								
1. Hipotensión	a. Presión arterial alta								
2. Hipertensión	b. Índice que relaciona peso y talla								
3. IMC	c. Presión arterial baja								

- B. Conocer la cantidad de agua del cuerpo
 C. Relacionar el peso y la estatura
 D. Medir la velocidad al correr
 ¿Por qué? _____

7. Observa y responde
 Si una persona tiene una presión arterial muy alta durante mucho tiempo, puede presentar problemas en:
 A. El corazón
 B. Los pulmones
 C. El cerebro
 D. Todas las anteriores
 Justifica la respuesta: _____

8. Completa
 Una forma de prevenir la hipertensión es:
 Realizar _____ física regularmente. Llevar una alimentación _____. Evitar el exceso de sal.

9. Responde
 ¿Por qué es importante controlar el peso corporal y el IMC?

10. Actividad de análisis
 Lee la situación y responde:
 Juan estaba haciendo ejercicio y comenzó a sentir mareo y debilidad. El profesor le tomó la presión y descubrió que estaba baja.
 ¿Qué condición podría presentar Juan?

 ¿Qué debería hacer en ese momento?

REALIZAR EL SIGUIENTE GRUPO DE 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

