

Área Curricular: Educación Física

Contenidos: Frecuencia cardíaca - Capacidades motoras

Día Mundial de la actividad Física

Ciclo Orientado: 4º, 5º ,6º y 7º Año Escuelas Técnicas



La corporeidad es el modo de ser del hombre, con todas sus dimensiones: cognitiva, sensorial, emocional, social, motriz y orgánica. La motricidad es la intencionalidad operante del hombre, es la dimensión de la corporeidad que posibilita la relación con el medio y con los otros de un modo activo y transformador. La disponibilidad corporal y motriz es la síntesis de la disposición personal para actuar en interacción con los otros y con el ambiente, posibilitando la concreción de los proyectos de vida.

La corporeidad es una construcción humana, que le da sentido al cuerpo biológico y, en definitiva, al propio ser humano.

El cuerpo en movimiento implica una serie de transformaciones y modificaciones físicas, químicas, perceptivas sensoriales y de energía. De allí la importancia de poder realizar dicha lectura de lo que siente y cómo siente el cuerpo cuando realizamos un hacer motriz, y nos sugiere un control sobre ese hacer.

Uno de los tantos elementos que configuran la percepción corporal es la percepción de la intensidad del esfuerzo, y ello lo podemos medir a través del control del ritmo cardíaco antes, durante y después de la actividad física.

Podemos considerar a la frecuencia cardíaca, entonces como un contenido de la educación física que permitirá a nuestros/as alumnos/as regular las actividades realizadas en nuestras clases. Se trata de un concepto que se maneja con relativa facilidad, es de carácter no invasivo y el hecho de poder controlar la intensidad permitirá a los/as alumnos/as recibir los estímulos de manera óptima, logrando así los beneficios derivados de la actividad física.

LUGARES DONDE TE PUEDES TOMAR EL PULSO



Tiempo para la toma del Pulso o Frecuencia Cardíaca

Se toma el número de latidos del corazón en:

- 6 seg y se multiplica por 10 =
- 10 seg y se multiplica por 6 =
- 15 seg y se multiplica por 4 =
- 20 seg y se multiplica por 3 =
- 30 seg y se multiplica por 2 =

En 1 minuto. (reposo)

Si una persona tomó el pulso y en 10 seg obtuvo 15 pulsaciones.
Entonces Procedemos de la siguiente forma:
15 pulsaciones x 6 (seis es múltiplo de 60 segundos que es equivalente a 1 minuto.)

$15 \times 6 = 90 \text{ pul/min. o lat/min.}$



https://www.youtube.com/watch?v=RIKE_GRORck

<https://www.youtube.com/watch?v=9dMKtJWACI>



Actividad: te proponemos retomar los ejercicios de la **actividades del envío anterior**, y esta vez incorpora el control de las pulsaciones, y así puedas realizar tu propia medición del esfuerzo físico.
Registra en un cuadro estos datos.

F.C en reposo (sentado/a)	F.C al finalizar el calentamiento	F.C al finalizar rutina de ejercicios	F.C al finalizar la elongación
------------------------------	--------------------------------------	--	-----------------------------------

Día 1			
Día 2			
Día 3			

Recomendamos realizar la rutina de 2 a 3 veces por semana y registrar los datos. esto te servirá como registro de la evolución de tu entrenamiento.

6 de Abril: “Día Mundial de la Actividad Física”



¿Qué es el Día Mundial de la Actividad Física y por qué lo celebramos?

Celebramos todos los años el Día Mundial de la Actividad Física el 6 de abril con el fin de invitar a toda la comunidad, niños, niñas adolescentes, adultos y adultos mayores a realizar alguna actividad física diariamente y tomar conciencia de la importancia de la misma para mejorar su salud y calidad de vida. Esta celebración nace de una iniciativa de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que en el año 2002 mediante resolución, solicitó a sus Estados miembros a conmemorar un “día mundial de la actividad física, también conocido como “Move for Health”, con el objetivo de promover el movimiento físico para conseguir buena salud y bienestar.



¿A qué nos referimos con actividad física?

Muchos pensamos que una actividad física es necesariamente el desarrollo de una actividad deportiva de moderada o elevada intensidad, pero esto no es cierto. Una actividad física es cualquier movimiento corporal que genere actividad en los músculos esqueléticos y conlleve a un consumo de energía. Su intensidad dependerá de cada persona. La OMS recomienda realizar una actividad física de al menos 30 minutos diarios en función del estado físico de cada uno. Caminar a paso ligero, bailar, andar en bicicleta, nadar, correr, pasear al perro son algunos ejemplos que están al alcance de todos.

¿Cómo celebramos el Día Mundial de la Actividad Física?

Este año y por la contingencia mundial de pandemia por el COVID-19, la idea es realizar actividad física desde nuestros hogares.

En esta jornada los **profesores de Educación Física** a través de la **Modalidad de Educación Física** te invitamos a vos y a tu familia a participar activamente en este día desde tu casa realizando actividad física, actividades saludables que mejoren la calidad y los hábitos de vida, y así lograr: **Fomentar la actividad física** y sus beneficios en el desarrollo integral de las personas.



Promover actividades conjuntas en familia: que fortalezcan sus relaciones y consoliden sus hábitos saludables.



Consigna: te desafiamos a que selecciones una actividad física que te guste y la realices en tu casa durante 30 minutos junto a tu familia o algún miembro de tu familia.

Ejemplos: bailes, coreografías, una sesión de entrenamiento, folclore, juegos tradicionales, rayuelas, elástico, saltos con soga, juegos de relevos, juegos con pelotas o con algún elemento deportivo que tengas en tu casa. Usa tu creatividad!!!



Importante! Recuerda siempre seguir las recomendaciones dadas sobre:

1. Buena predisposición para realizar actividad física
2. Hidratación durante el ejercicio
3. Ropa cómoda y adecuada para la actividad
4. Realizar siempre una entrada en calor
5. Realizar ejercicios de estiramiento al finalizar
6. Mantener la higiene de manos y el aseo corporal

Ten en cuenta al momento de realizar la consigna poder identificar la intensidad de esfuerzo físico que realizaste durante la actividad y clasificarlo según: **baja intensidad, mediana intensidad, alta intensidad**, teniendo en cuenta las alteraciones de tu ritmo cardíaco.

¿Sabías que puedes estimar la intensidad de las actividades de acuerdo a ¿cómo te sentís?, como dijimos más arriba “escala de percepción subjetiva del esfuerzo (RPE)”

La intensidad del ejercicio es una medida subjetiva de la dificultad que la actividad física implica para ti, es decir, el esfuerzo que percibes:

Estas son algunas pistas que te ayudarán a determinar la intensidad del ejercicio que realizas.

- Intensidad del ejercicio bajo:

Estas son algunas pistas que indican que la intensidad del ejercicio que realizas es moderada:

- Tu respiración se acelera, pero no te quedas sin aliento. Puedes hablar con normalidad.
- Sudas un poco después de aproximadamente 10 minutos de actividad.

- Puedes seguir una conversación, pero no puedes cantar.
- Intensidad del ejercicio medio:

La actividad vigorosa se siente desafiante. Estas son algunas pistas que indican que la intensidad del ejercicio que realizas es moderada

- Tu respiración es profunda y rápida.
- Sudas después de sólo unos pocos minutos de actividad.
- No puedes decir más que unas pocas palabras sin hacer una pausa para respirar.
- Intensidad Alta: Demasiado esfuerzo

No te presiones demasiado muy seguido. Si tienes dificultad para respirar, sientes dolor o no puedes entrenarte como habías previsto, es probable que la intensidad del ejercicio sea mayor de la que admite tu estado físico. Desacelera un poco y aumenta la intensidad gradualmente. **¡¡¡SUMATE A ESTA CELEBRACIÓN!!!**

Bibliografía:

<https://conectate.educaciontuc.gov.ar/>

NÚCLEOS DE APRENDIZAJE PRIORITARIOS . EDUCACIÓN FÍSICA. CICLO BÁSICO. MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE LA NACIÓN (2011)

<https://www.educ.ar/recursos/132583/nap-educacion-fisica-educacion-secundaria-ciclo-orientado>

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es>