GUÍA VIRTUAL **SEMANAS 3 Y 4** **CUARTO PERÍODO**	**ASIGNATURA: Educación Física** **Fecha:** Octubre 26 a noviembre 6 **Fecha de entrega:** viernes 6 de noviembre	**Grado 2° Grupos:** 01, 02, 03 y 04
Docentes: Claudia Valderrama, Lila Milanés, Angélica Miranda, Kelly Bohórquez	**Observaciones:** Esta actividad tiene una nota en Educación física. Debes enviar una fotografía de la ficha a tu profesora.	

Tema: Nuestro cuerpo funciona (lee con atención)

Objetivo: Sensibilizar a los niños sobre el cuidado y activación de su cuerpo a través de actividades físicas constantes.

LOS LATIDOS DEL CORAZÓN

Tomar el pulso es un gesto muy sencillo que cualquier persona puede hacer, aunque no tenga especiales conocimientos médicos o de anatomía. Lo que llamamos pulso es en realidad la **frecuencia cardiaca**, un concepto básico que nos permite entender el **número de veces por minuto que se contrae nuestro corazón**.

Cada vez que el corazón se contrae y bombea la sangre hacia las arterias, éstas experimentan una ligerísima dilatación al paso del torrente sanguíneo, que puede resultar apreciable cuando **colocamos nuestros dedos en puntos determinados del cuerpo**. Algunas personas lo notan fácilmente y a otras les resulta más complejo o no "encuentran" el pulso por más que lo intenten. Es algo que no tiene importancia, ni indica enfermedad alguna.

Recuerda practicar varias veces a la semana juegos y deportes de movimiento que ayuden a mantener buen estado físico y tu corazón activo.

ACTIVIDAD: Lee con atención la siguiente ficha, realiza los ejercicios propuestos y llena la tabla con tu información. Toma una foto de la ficha cuando esté terminada.

1. Aprende a contar los latidos de tu corazón. Coloca dos dedos en el cuello, debajo de la mandíbula, y espera a sentir los latidos. Entonces, mira tu reloj, cuéntalos durante 15 segundos y anota el resultado. Puesto que un minuto tiene 60 segundos, multiplica por 4 el número de latidos que has contado y sabrás cuántas veces late tu corazón por minuto. Anota, también, este resultado.

2. También podemos sentir los latidos colocando la mano izquierda sobre el corazón o poniendo los dedos de una mano sobre la cara interna de la muñeca del brazo contrario. Compruébalo.

3. Comprueba el ritmo de tu corazón después del ejercicio.

- Primero. Tómate el pulso ante de empezar.
- Segundo. Tras la actividad física vuelve a tomarte el pulso.
- Tercero. Pasado minutos vuelve a tomártelo.

Anótalo en la tabla.

	Número de pulsaciones.		
	Lunes Tras andar 3 minutos	**Miércoles** Después de hacer 10 sentadillas	**Viernes** Después de saltar con la cuerda durante 3 minutos.
En reposo			
Justo después de la actividad			
Pasados 5 minutos.			