

 <p>Colegio España Concepción</p>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD</b> <b>DOCUMENTO 1 (REFORZAMIENTO)</b>			
	<b>OBJETIVOS (O.A)</b>	OA3: Ejecutar actividades físicas que se desarrollen por medio de capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad) OA4: Practicar actividad física aplicando conductas de autocuidado y seguridad		
	<b>HABILIDADES</b>	Desarrollo de habilidades bimotoras esenciales (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad) Desarrollo de habilidades de autorregulación, ajuste del gasto de energía en la actividad física en base a medición lograda para evitar complicaciones de salud en el ejercicio.		
	<b>CURSO</b>	7A	<b>FECHA</b>	10/04/2021
	<b>DOCENTE</b>	Igor López Y.		

¡HOLA ESTIMADA ALUMNA!

A CONTINUACION TE PRESENTO UN RESUMEN DE OBJETIVOS TRATADOS EN DIAGNOSTICOS Y CLASES.

LOS 3 TEMAS REGISTRAN PEQUEÑAS DUDAS ENTRE UDS (RESULTADO DE DIAGNOSTICOS) POR LO QUE SE DESARROLLA EL SIGUIENTE TEXTO PARA QUE LO LEAS Y COMPRENDAS DEFINITIVAMENTE.

ESTOS TEMAS SERAN TOMADOS EN LA PROXIMAS EVALUACIONES FORMATIVAS QUE DESARROLLAREMOS.

POR LO QUE TE SUGIERO LOS LEAS CON MUCHA ATENCIÓN Y COMPRENSIÓN.

### 1.- ESCALA DE PERCEPCION DEL ESFUERZO

Es un método para determinar la intensidad del **esfuerzo**, incomodidad o fatiga que se siente durante el ejercicio **físico**.



## 2.- FC= FRECUENCIA CARDIACA

Es el número de veces que se contrae el corazón durante un minuto (latidos por minuto). Una adecuada frecuencia cardiaca es fundamental para el correcto funcionamiento del corazón.

**FRECUENCIA CARDIACA NORMAL** La frecuencia cardiaca (FC) en reposo oscila entre 50 y 100 latidos por minuto en las personas adultas.

El ejercicio físico o las situaciones de estrés provocan un aumento de la FC (taquicardia sinusal), que se considera normal.

La frecuencia cardiaca se mide tomando el pulso con dedos índice y corazón en la muñeca O ARTERIA CAROTIDA DEL CUELLO.

Al sentir el primer latido, calcula cuántos se producen durante 30 segundos y multiplica el resultado por 2. Esa será tu frecuencia cardiaca



## 3.- CAPACIDADES FISICAS BASICAS

**Capacidades físicas básicas** son las cualidades internas de cualquier persona esenciales para realizar cualquier actividad **física** o deportiva, y que se mejoran o desarrollan con el entrenamiento, estas son:



**Capacidades Físicas Básicas**