**Buenos días, en este nuevo inicio de periodo académico, trabajaremos el área de educación física a través de un blog, donde podrán encontrar la temática y explicación del tema a desarrollar durante la semana, también se encontraran vídeos explicativos e informativos del tema, se plantaran actividades a realizar en la casa (no es necesario imprimir los trabajas, sopas de letras o crucigramas, se pueden escribir en el cuaderno antes de dar solución), también se encontraran actividades lúdicas para realizar con sus hijas o secciones de ejercicio dependiendo del grado.**

**Les comunico que mi correo de contacto es** [**juliangov@campus.com.co**](mailto:juliangov@campus.com.co)**, cualquier duda o inquietud se pueden dirigir a este medio, y lo antes posible daré solución a ella.**

**Pronto les estaré escribiendo a los correos para darles información y contactarnos por zoom, donde se abarcaran los temas y se explicaran.**

**A continuación encontraran el link de acceso de la guía para esta semana.**

* <https://edfisicacer.blogspot.com/2020/04/educacion-fisica-grado-4-del-20-al-24.html>

**Educación Física grado 4 del 20 al 24 de abril.**

**Indicador de desempeño:**

         Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.

**Tema:** Frecuencia cardíaca y pulso, tensión y relajación.

**Nota 1: Las fotos del trabajo debe ser enviado al correo juliangov@campus.com.co con el nombre de la niña y grado.**

       Nota 2:  lo consignado en el blog, es una guía explicativa donde se desarrollaran los temas, teniendo en cuenta la ayuda del padre de familia durante el proceso educativo, en está encontrara la explicación del tema (se recomienda que haga explicación de ella a la niña, no solo leerlo), vídeos relacionados y jugos o actividades del tema propuesto. la explicación debe quedar consignada en el cuaderno.

**¿Que es el pulso?**

        Es el movimiento del corazón que expande las arterias del cuerpo, por el paso de la sangre a través de ellas.

**¿Que es la frecuencia cardíaca?**

       La frecuencia cardíaca es el número de contracciones del corazón o pulsaciones por unidad de tiempo. entendemos como las contracciones del corazón a los movimientos de este, generalmente se suele contar los movimientos del corazón en un minuto.

       Ver los vídeos y teniendo en cuenta la forma en que se toma el pulso, realiza la siguiente actividad con ayuda de tus padres, toma tu propio pulso en la muñeca y el cuello durante 30 segundos, toma el pulso de tu padre o madre. Toma nota de los resultados del pulso

<https://youtu.be/cUnhMJwgCRc>

<https://youtu.be/LE8xLeCSWvw>

Actividad a realizar: después hallar el pulso en la muñeca con ayuda de los padres, realizar las siguientes actividades y finalizando cada una tomaras el pulso, y apuntaras en el cuaderno lo obtenido en cada ejercicio. En los vídeos e imágenes encontraras la forma de realizar los ejercicios. (Nota tomar fotos o vídeos de evidencia y enviar al correo)

1) salto del payaso, realiza el ejercicio  durante un minuto  y toma el pulso después del ejercicio.

<https://youtu.be/WrJhPkz-Cbs>

2) skipping,  se conoce como skipping al trote o carrera sin avanzar del lugar, realiza el ejercicio  durante un minuto  y toma el pulso después del ejercicio.

<https://youtu.be/gfamiidIc_A>

**Frecuencia teórico. (tema visto en clase)**

La frecuencia también la podemos hallar de forma teórica, a través de una formula sencilla:

Frecuencia cardíaca: (220-edad)

Con esta formula podemos encontrar los supuestos latidos máximos que puede alcanzar el corazón de una persona. Por ejemplo:

Si un hombre tiene 35 años, para encontrar su frecuencia, utilizamos la formula remplazando:

Frecuencia cardíaca: (220-35)= 185

Actividad: con ayuda de tus padres, pídeles que te den 5 diferentes edades de personas (pueden ser edades de tus familiares) y realiza la formula con cada uno para hallar su frecuencia cardíaca teórica.

ejemplo: Juanita tiene 15 años, Frecuencia cardíaca: 220-15=205.