



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
“A LA VANGUARDIA CON LA TECNOLOGÍA DIGITAL”
UNIDAD TÉCNICO PEDAGÓGICA

Guía de Aprendizaje Unidad I: Dominando Los Deportes Individuales.

TEXTO INFORMATIVO
Lee atentamente junto a tu familia.



¿Es conveniente realizar ejercicio en tiempos de coronavirus?

La nueva pandemia ha provocado una serie de medidas por parte de las autoridades, principalmente para evitar la propagación del virus, por lo que se ha sugerido no acudir a lugares donde exista aglomeración de personas, lo que incluye sitios para hacer ejercicio

El ejercicio es y será un **factor protector para muchas enfermedades, incluso para el Coronavirus**. Estudios recientes en la Universidad de Illinois, señalan que existe un efecto protector del ejercicio sobre la mortalidad en ratones a causa de la Influenza.

Si bien la Influenza no es el foco actual, pero varios estudios señalan que **ejercicios de intensidad moderada protegen a los individuos a la muerte por este virus**, lo cual demostró un efecto beneficioso.

Por otro lado, se concluyó que el ejercicio tiene un efecto beneficioso en la **acción de la vacuna contra la Influenza**, mejorando la acción de anticuerpos.

Ahora bien, tanto la Influenza como el Coronavirus causan infecciones en el tracto respiratorio, se deben tomar medidas importantes hasta que exista una nueva vacuna disponible, pero se debiese **promover el ejercicio en la comunidad, tomando el resguardo necesario para ello**, ya que debemos recordar que la actividad física diaria nos brinda una serie de beneficios. Por ejemplo, disminuir la exposición a lugares muy concurridos (gimnasios en centros comerciales, plazas activas muy concurridas), también se podría sugerir el uso de mascarillas mientras entrena, **desinfectar las maquinas con toallas húmedas con alcohol y al terminar el ejercicio lavarse las manos con jabón y limpiarse con una toalla limpia**.

Este es un problema sanitario mundial, por lo que el fármaco con mayores beneficios en la población es el **ejercicio y la actividad física en casa**.

RECORDEMOS:

¿Dónde podemos tomarnos nuestra Frecuencia Cardíaca?



a) Arteria radial
(cerca de la muñeca)



b) Arteria carótida
(altura del cuello)



c) Zona izda. del pecho
(sobre el corazón)

¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO NOS TOMAREMOS LAS PULSACIONES?

Utilizar un periodo de 6' ' , multiplicando el resultado por 10 para obtener la FC en 1' .

UTILIZAMOS UN TIEMPO DE 6 SEGUNDOS PARA TOMAR EL PULSO Y EL RESULTADO QUE ME DA LO VOY A MULTIPLICAR X 10. EL RESULTADO LO ANOTO COMO MI FRECUENCIA CARDÍACA.

En los 6 segundos me da un total de 7 pulsaciones. Luego 7×10 (multiplico x 10) = 70 pulsaciones en 1 minuto. **Mi frecuencia cardíaca de ese momento es igual a 70.**

Link de video para complementar ejercicios en casa:

Video para complementar el estudio junto a su pupilo (a).

Debes pinchar con el mouse o computador con el botón derecho y apretar en el enlace o link del video y luego apretar "**abrir hipervínculo**". Así podrán ver el video desde YouTube. Si se les hace difícil puede colocar en YouTube "RUTINA DE EJERCICIOS PARA AUMENTAR LAS DEFENSAS" y así obtener el video.

https://www.youtube.com/watch?v=0c-ANE_VANU