

Guía de educación física N°1

Para iniciar el año veremos como se toma el pulso arterial en reposo y después de una actividad, el pulso es la cantidad de veces que palpita la arteria, existen distintas formas de realizarlo: cuello o carótida, radial o muñeca, poplítea (detrás de rodilla), axilar, temporal y pedía (pie).



Nosotros veremos solo dos, la radial y carótida, las cuales son las dos formas mas generales que se utilizan para lograr registrar el pulso de una persona, las pulsaciones deben estar en el rango de 72 a 78 ppm, si somos adultos y los bebés 110 a 150 ppm. Pon atención a las instrucciones de la profesora.



El pulso radial se siente en la muñeca, por debajo del pulgar



Bueno ahora vamos a poner en práctica lo aprendido, antes y después del ejercicio, pon atención a los ejercicios e instrucciones de la profesora.

LEVÁNTATE Y HAZLO

PRINCIPIANTE: 3 SERIES | INTERMEDIO: 4-5 SERIES | AVANZADO: 6 SERIES



Burpees
10 repeticiones **1**

2 Flexiones
15 repeticiones



Escalador
20 repeticiones **3**



4 Abdominales bicicleta
30 repeticiones



Plancha
45 segundos **5**

