



TRABAJO COLABORATIVO INTERDISCIPLINARIO 7° BÁSICOS

2021

- **Nombre:**.....**Curso:7°**
- **Asignaturas articuladas:** Inglés, Música y Ed. Física y Salud
- **Fecha:**
- **Objetivo:** Conocer la importancia de la Frecuencia cardíaca en el deporte y para la salud. Crear y confeccionar maqueta del sistema respiratorio con material que encuentre en el hogar.
- **Docentes:** Karolin González, María Alicia San Cristóbal y Dany Jaque
- **Puntaje total:** 20 Puntos **60% exigencia** **Puntaje obtenido:**..... **Nota:**.....

Guía de aprendizaje.

7° Básico

1. Lea atentamente.

La Frecuencia Cardíaca

“LA FRECUENCIA CARDIACA” El corazón tiene como tarea hacer fluir la sangre por el cuerpo, para esto necesita contraerse y expandirse. La velocidad de contracción del corazón también se conoce como la Frecuencia cardíaca. Esta es el nº de pulsaciones o contracciones por minuto (p.p.m) que realiza el corazón.

¿Qué cambios observas en tu corazón cuando realizas una actividad física?

Enseguida notarás que te late más deprisa. Eso es porque los músculos al realizar un ejercicio físico necesitan que les llegue más cantidad de oxígeno que les llega a través de la sangre. Para conseguirlo el corazón late más deprisa, aumentando la frecuencia cardíaca.

¿Cómo tomar el pulso?

Para tomar el pulso, se usan las yemas del dedo índice y medio, presionando suavemente en el lugar indicado y podrás sentir las palpitaciones del corazón. Se cuentan las pulsaciones durante unos 15 segundos y luego se multiplica esa cantidad por 4, de esa manera se obtienen las pulsaciones/minuto (ppm): **Arteria radial**. Cerca de la muñeca se encuentra la arteria radial conocida como canal radial. Se utiliza para ello los dedos índices y medio de la mano izquierda, colocando suavemente las yemas sobre el canal radial y comprimiéndolo hasta sentir ondas de pulso.

Arteria carótida. Se toma en el cuello, por donde pasa la arteria carótida. De igual modo que en la muñeca, se utilizan los dedos índice y medio colocando presión con suavidad en el cuello, al lado de la tráquea.

Región precordial. Se utiliza toda la mano colocándola debajo de la región pectoral o mamaria izquierda (en el pecho).



2. A continuación complementaremos el material de estudio con 3 videos en relación a la frecuencia cardiaca (Fc) y ejercicio, formas de tomar la Fc y pulsaciones según actividad.
 - ✓ ¿Qué es la Frecuencia Cardiaca? (Fc)
<https://www.youtube.com/watch?v=2Q6OWpTOA>
 - ✓ ¿Qué relación hay entre Frecuencia Cardiaca y ejercicio?
https://www.youtube.com/watch?v=uRi9_SQGJaU
 - ✓ ¿Cómo controlar nuestra Frecuencia Cardiaca?
<https://www.youtube.com/watch?v=QW0kwK3dqwA>
3. Sin duda alguna la Frecuencia cardiaca puede decir mucho de la persona, es importante llevar este tipo de control cuando entrenes, realices alguna práctica deportiva o simplemente en tus acciones simples del día a día, será un indicador más para proteger a tu corazón.
4. Las siguientes guías de trabajo serán en relación a lo antes trabajado y visto.
5. Recuerda revisar en Google Classroom semanalmente tus clases, como puedes aprender a ingresar, busca en Facebook el perfil creado con el nombre de tu curso y colegio, ahí encontraras la información necesaria.

Mantente activo!

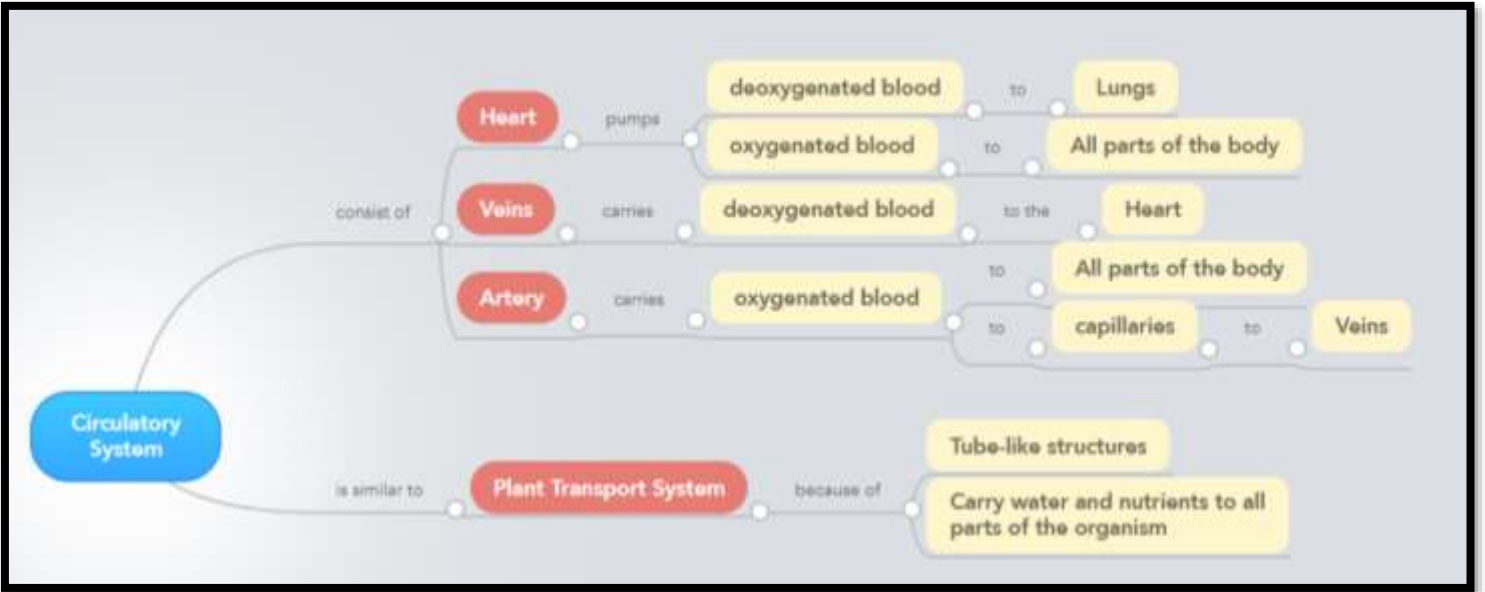


ACTIVIDAD INGLES:

- I. En la sección inglés debes realizar un mapa conceptual en inglés relacionado con la frecuencia cardiaca, sus partes y función.

Debes usar colores llamativos, letra clara y legible, no puedes copiar el ejemplo ya que es solo para guiarse.

Example:





ACTIVIDAD MÚSICA:

REVISAR ESTA CANCIÓN EN YOUTUBE: Camilo, Pablo Alborán - El Mismo Aire (Official Video)

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ZYDj7bys8jo>

Responde:

a) ¿Cuáles son las partes de una canción? ¡investiga!

b) ¿De qué nos habla la 1era estrofa de la canción?

c) ¿Qué dice el estribillo de la canción?

d) ¿Con que palabra se relaciona en la canción con el aparato respiratorio?



Trabajo a realizar (entregar de manera presencial a su profesor jefe el día de turno):

(12 puntos)

SISTEMA RESPIRATORIO:

- **CREAR UNA MAQUETA O FIGURA DEL SISTEMA RESPIRATORIO.**
- Confeccionar maqueta con material que encuentre en el hogar (cartón, globos, tubos, bombillas, cartulina, cartón piedra, cucharas plásticas, elásticos, curdas, hilos, conos de confort, plastilina, fideos, palitos, goma eva, etc).
- La figura o maqueta del sistema respiratorio, debe señalar las partes que componen todo el sistema (nariz, boca, tráquea, etc).
- Estas partes deben estar escritos en español e inglés en alguna zona de la figura creada.
- El sistema respiratorio debe funcionar, ósea que el aire debe entrar por boca o nariz e inflar los pulmones (globos)
- En una de las esquinas, debe llevar su nombre y curso.
- Dudas y consultas sobre este trabajo: Profesor Dany Jaque, fono: +56992200391.

Ejemplos de maquetas que pueden realizar:





Lista de cotejo para evaluar Proyecto: Construcción de maqueta.

SISTEMA RESPIRATORIO

Indicadores	4	3	2
Construye la maqueta incluyendo las partes principales del sistema respiratorio			
Utiliza diversos materiales para la construcción de la maqueta, como: cartón, globos, tubos, bombillas, pegamento, hilos, elásticos, plastilina, tempera, lápiz scripto u otro elemento que pueda ser considerado como material que facilite la construcción de este.			
Cumple responsablemente con la fecha de entrega establecida y con lo solicitado por el profesor.			
Las partes del sistema respiratorio, están correctamente identificadas al interior de la maqueta y la maqueta está confeccionada de manera prolija, limpia y es entregada en buenas condiciones.			
Responde las preguntas relacionadas con todas las actividades (ed. Física, inglés y música. Y escribe correctamente las partes en español e inglés.			
Total: 20 puntos escala: 60 % puntaje obtenido:			

4: Muy bueno

3: Regular

2: Deficiente