



Equipo Unidad Técnica Pedagógica
Sra. María Eugenia Bustos Bastías
Jefe UTP
Sra. Carla Cecilia Guerrero

TRABAJO COLABORATIVO INTERDISCIPLINARIO 8° BÁSICOS

2021

- **Nombre:**.....**Curso:8°**
- **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 órgano cardíaco (corazón), con material que tenga en el hogar.
- **Docentes:** Karolin González, María Alicia San Cristóbal, Claudia Alarcón y Dany Jaque.
- **Puntaje total:** 20 Puntos **60% exigencia** **Puntaje obtenido:**..... **Nota:**.....

8° Básico

Lea atentamente.

La Frecuencia Cardíaca

“LA FRECUENCIA CARDÍACA” 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.

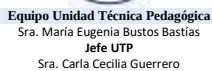
¿Cómo tomar el pulso?

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).





1. A continuación complementaremos el material de estudio con 3 videos en relación a la frecuencia cardiaca (F_c) y ejercicio, formas de tomar la F_c y pulsaciones según actividad. (2 puntos)

- ✓ ¿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>

2. 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.

Mantente activo!

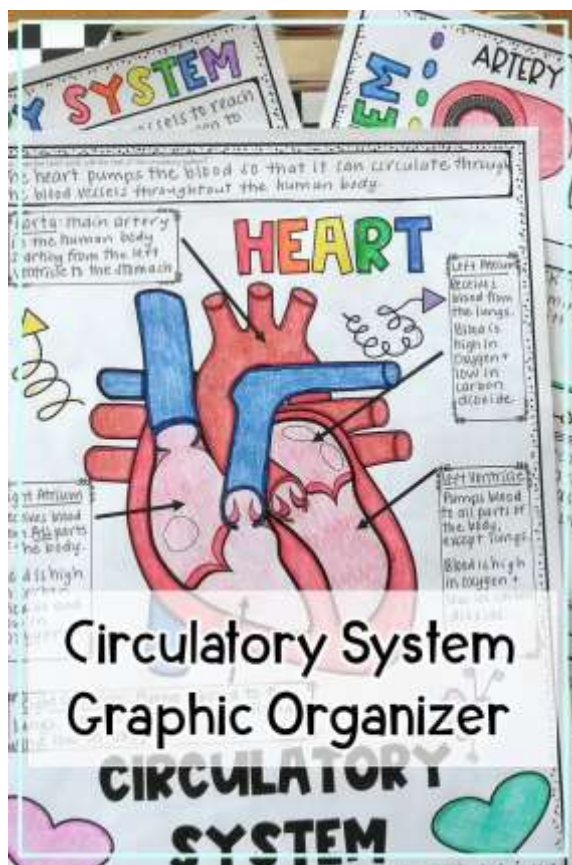
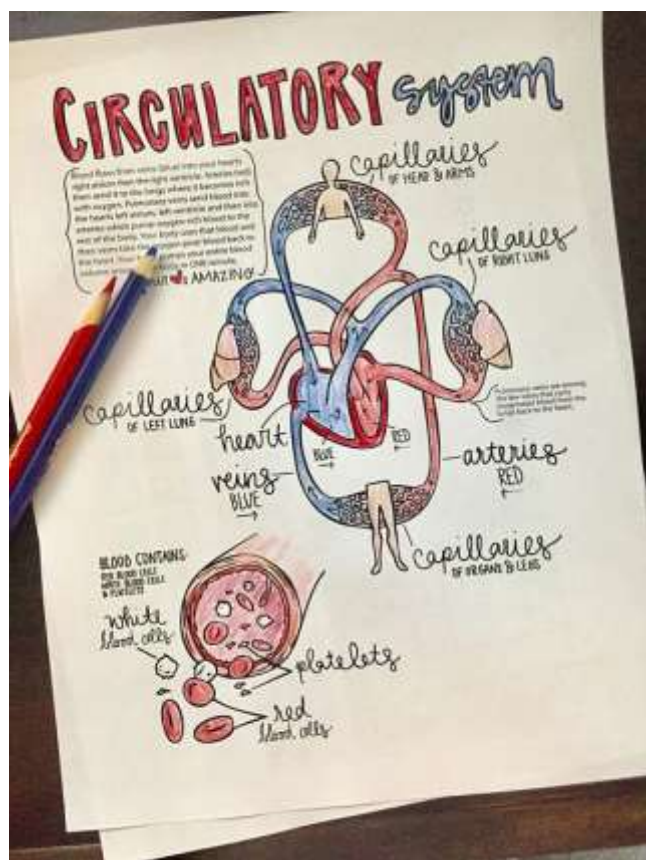
Actividad Ingles (3 puntos)

- I. De acuerdo a la información recolectada en relación al sistema cardiovascular debes realizar un mapa conceptual utilizando los conceptos en inglés, además de mencionar cual es la función de cada una de las partes que lo componen.

Debes considerar uso de colores y al menos 10 términos dentro de tu mapa conceptual u organizador gráfico.

Los ejemplos son para que saques ideas no una copia fiel de lo que te presentamos.

Example:





Equipo Unidad Técnica Pedagógica
Sra. María Eugenia Bustos Bastías
Jefe UTP
Sra. Carla Cecilia Guerrero

Mapa conceptual:

ACTIVIDAD MÚSICA (3 puntos)

- Lee atentamente la letra de la canción “estrechez de corazón” de los prisioneros, y luego Responde las preguntas.

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



Estrechez de corazón Los Prisioneros

No te pares frente a mí
Con esa mirada tan hiriente
Puedo entender estrechez de mente
Soportar la falta de experiencia
Pero no voy a aguantar
¡Estrechez de corazón!

No vuelvas a hablar así
No rebajes estas relaciones
Si vivimos de cariño y besos
No me digas de odios y traiciones

¿Cuántas cosas se dirán?
En la guerra del amor
Las palabras son cuchillas
Cuando las manejan orgullos y pasiones

Estás llorando y no haces nada
Por comprender a nadie, excepto a ti
Oye, no voy a aguantar
Tú no puedes demostrar
Oye, no voy a aguantar
¡Estrechez de corazón!

No destruyas porque sí
No querrás borrar cada momento
La felicidad, no tienes por qué incinerarla
Junto al sufrimiento

No te pido nada más
Que valores este amor
Que lo guardes en un libro
Y lo atesores cerca de tu corazón...

1. A partir de lo leído, explica que intenta manifestar el autor de la canción con la frase “estrechez de corazón”

2. Explica con tus palabras de que se trata del coro de la canción.



Equipo Unidad Técnica Pedagógica
Sra. María Eugenia Bustos Bastías
Jefe UTP
Sra. Carla Cecilia Guerrero

3. ¿Hacia quien crees que va dirigida la letra de la canción?

4. Investiga cuales son los instrumentos que utilizaron los prisioneros para grabar esta canción.

5. ¿Qué te pareció la canción? ¿Has sentido alguna vez “estrechez de corazón”?

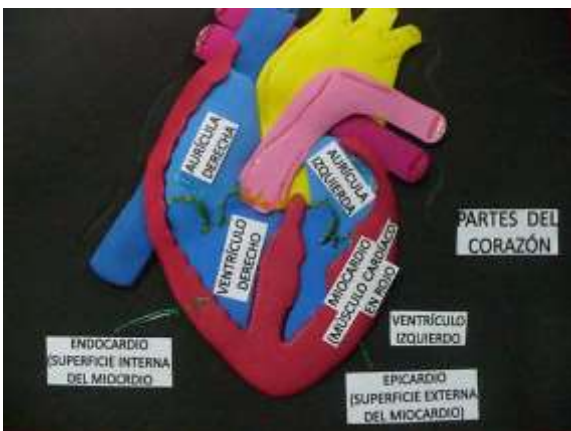
Trabajo a realizar (entregar de manera presencial a su profesor jefe el día de turno):

(12 puntos)

EL CORAZÓN

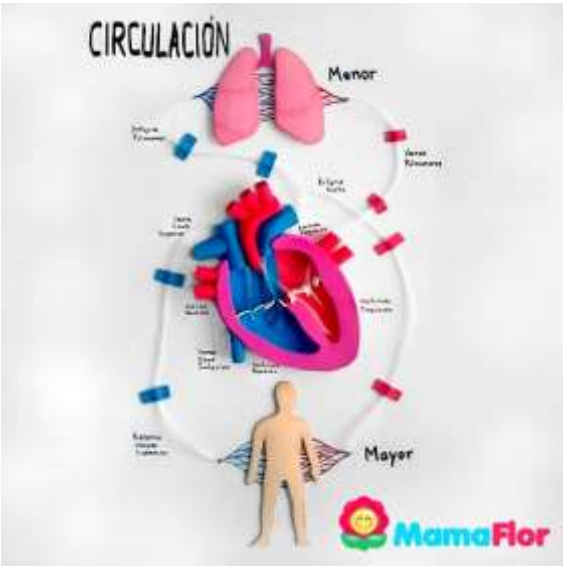
- **CREAR UNA MAQUETA O FIGURA DEL CORAZÓN (se pueden guiar por los ejemplos)**
- Confeccionar maqueta con material que encuentre en el hogar (cartón, cartulina, cartón piedra, cucharas plásticas, elásticos, curdas, hilos, conos de confort, plastilina, fideos, palitos, goma eva, etc).
- La figura o maqueta del CORAZÓN, debe ser presentada de manera física y entregada a la profesora jefe cuando le toque turno.
- En el corazón, las partes deben estar escritas en español e inglés en alguna zona de la figura creada.
- En una de las esquinas, debe llevar su nombre y curso.
- Dudas y consultas sobre este trabajo: Profesor Dany Jaque, fono: +56992200391.

Ejemplos:





Equipo Unidad Técnica Pedagógica
Sra. María Eugenia Bustos Bastías
Jefe UTP
Sra. Carla Cecilia Guerrero



Lista de cotejo para evaluar Proyecto: Construcción de maqueta.

El corazón <3

Indicadores	4	3	2
Construye la maqueta incluyendo las partes principales del corazón			
Utiliza diversos materiales para la construcción de la maqueta, como: cartón, hilos, elásticos, plastilina, goma eva, 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 corazón, 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 del corazón en español e inglés.			
Total: 20 puntos escala: 60 % puntaje obtenido:			

- 4: Muy bueno
- 3: Regular
- 2: Deficiente