

**Viernes 07 de Mayo de 2021. Educación Física**

**1er a 5to año**

**Tema indispensable:** Preservación de la vida en el planeta, salud y vivir bien.

**Tema generador:** Aportes de nuestros científicos en la prevención e inmunización ante el covid 19 para la salvación de la vida en el planeta.

**Referentes teórico-prácticos:**

**1er, 2do y 3er año:** Parámetros fisiológicos para el mantenimiento de la salud y las variables sociales para el vivir bien.

**4to y 5to año:** Cuerpo y corporeidad.

**Desarrollo de la actividad:**

**1er, 2do, 3er, 4to y 5to Año:**

- Parámetros fisiológicos.

Se conoce como parámetro a una variable o factor ya conocido y estudiado que debe ser considerado a la hora de analizar un dato que se considera como imprescindible y orientativo para lograr evaluar o valorar una determinada situación.

- Estado fisiológico de una persona.

Para determinar el estado fisiológico de una persona debemos basarnos en parámetros fisiológicos los cuales son elementos que contribuyen a producir una respuesta ya sea positiva o negativa a nivel del funcionamiento de órganos y sistemas en un ser vivo. Entre los principales parámetros fisiológicos podemos mencionar a la Frecuencia respiratoria, la frecuencia cardíaca, el pulso y la temperatura.

*Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación [www.me.gob.ve](http://www.me.gob.ve) y accede al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)*

# MEDIA GENERAL



- Los parámetros fisiológicos de una persona.

Los parámetros fisiológicos de una persona son:

- Frecuencia respiratoria: Se le llama así a la cantidad de respiraciones que se dan generalmente en un minuto. La cantidad normal de respiraciones varían de acuerdo a la edad y tamaño del individuo.
- Frecuencia cardiaca: Se le llama así al número de veces que se contrae el corazón durante un minuto. Para el correcto funcionamiento del organismo es necesario que el corazón actúe bombeando la sangre hacia todos los órganos, pero además lo debe hacer a una determinada presión y a un determinado ritmo.
- Pulso: El pulso son los latidos que experimentan las arterias producto del bombeo de la sangre realizado por el corazón. Asimismo es considerado una medida por la medicina, pues el ritmo del pulso indica la frecuencia cardiaca.
- Temperatura: La temperatura corporal es una medida de la capacidad del organismo de generar y eliminar calor.

- Signos vitales.

Los signos vitales son: presión arterial, respiración, pulso y temperatura.

- Estado fisiológico.

Es la capacidad que tiene un cuerpo para realizar cualquier tipo de ejercicio donde muestra que tiene resistencia, fuerza, agilidad, habilidad, subordinación, coordinación y flexibilidad.

- Cambios fisiológicos por el ejercicio.

En el sistema cardiovascular y circulatorio se producen cambios importantes: aumento del gasto cardíaco, aumento del volumen sistólico, aumento de la frecuencia cardíaca y del

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación [www.me.gob.ve](http://www.me.gob.ve) y accede al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)

# MEDIA GENERAL



Ministerio  
del Poder Popular  
para la Educación  
Inclusión y Calidad

flujo sanguíneo muscular debido a la mayor demanda de oxígeno por parte de los músculos.

- Factores fisiológicos que se deben controlar cuando se realiza una práctica deportiva.

La respuesta del cuerpo humano al ejercicio está regulada a través de los componentes simpáticos y parasimpáticos del sistema nervioso autónomo y está condicionada principalmente por el tipo de ejercicio realizado; aunque también existen otros factores a tener en cuenta como sexo, edad, ambiente, variaciones circadianas.

- Cómo afecta el Covid 19 los parámetros fisiológicos.

La enfermedad puede desencadenar una tormenta por todo el cuerpo humano y son los pulmones la zona cero. En la mayoría de los pacientes, el COVID-19 empieza y termina en los pulmones, porque al igual que la gripe, el coronavirus es una enfermedad respiratoria. Normalmente, se contagian cuando una persona infectada tose o estornuda y expulsa gotitas que pueden transmitir el virus a cualquiera que esté cerca. El coronavirus también puede causar síntomas gripales: los pacientes pueden empezar con fiebre y tos, que progresan a una neumonía o algo peor.

- Medidas de bioseguridad para el Covid 19.

Las medidas más recomendadas son: distanciamiento físico, uso de la mascarilla, lavado constante de las manos, uso de gel antibacterial o alcohol constantemente en las manos, evitar las multitudes y los espacios cerrados, cumplir con la cuarentena social voluntaria.

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del **Ministerio del Poder Popular para la Educación** [www.me.gob.ve](http://www.me.gob.ve) y accede al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)

# MEDIA GENERAL



## **Experiencias vividas (actividad de evaluación):**

### **1er, 2do y 3er Año.**

- Mencione y explique los parámetros fisiológicos del cuerpo humano.

### **4to y 5to Año.**

Investigue

- Mencione y explique los parámetros fisiológicos del cuerpo humano.
- ¿Qué importancia tienen los parámetros fisiológicos para nuestra salud?

## **Materiales o recursos a utilizar:**

Hojas blancas (pueden ser recicladas).

Lapicero.

## **Orientaciones a la familia:**

- Orientar a la o el estudiante en la investigación que va a realizar, revisar los vídeos sugeridos en los enlaces y otros.

## **Fuentes interactivas:**

- [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)
- <https://www.humane-endpoints.info> > zebrafish >
- <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2020/02/asi-afecta-el-coronavirus-al-cuerpo-humano>

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación [www.me.gob.ve](http://www.me.gob.ve) y accede al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)