



Guía N° 11 de Educación física

Séptimo año básico

OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: • frecuencia • intensidad • tiempo de duración y recuperación • progresión • tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)

INDICADORES DE EVALUACIÓN:

Monitorean y comparan su frecuencia cardíaca antes, durante y después de practicar un ejercicio de resistencia.

Frecuencia Cardíaca.

Se conoce como frecuencia cardíaca al número de pulsaciones (latidos del corazón) por unidad de tiempo. Esta frecuencia suele expresarse en pulsaciones por minuto, cuyo número normal variará según las condiciones del cuerpo (si está en actividad o reposo).

¿cuáles son sus valores normales?

La frecuencia cardíaca normal en reposo para mayores de 10 años, incluyendo los adultos mayores, es de entre 60 y 100 pulsaciones por minuto (ppm). Los atletas altamente entrenados pueden tener una frecuencia cardíaca en reposo por debajo de 60 ppm, y llegan a veces a 40 ppm.

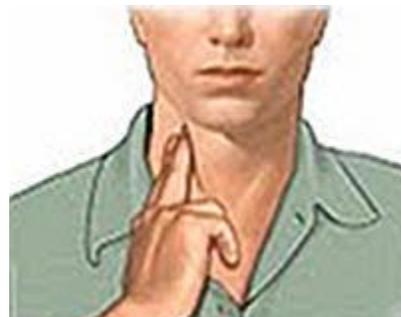
¿cómo funciona la frecuencia cardíaca?

Cada vez que el corazón se contrae, expulsa la sangre hacia el resto del organismo a través de las arterias generando una onda de flujo que se puede percibir palpándolas. La frecuencia cardíaca es el número de veces que esto ocurre por minuto.

¿dónde puedo tomar la frecuencia cardíaca?

El pulso se puede tomar en cualquier arteria superficial que pueda comprimirse contra un hueso. Los sitios donde se puede tomar el pulso son:

- En la sien (temporal).
- En el cuello (carotídeo).
- Parte interna del brazo (humeral).





- En la muñeca (radial).
- Parte interna del pliegue del codo (cubital).
- En la ingle (femoral).
- En el dorso del pie (pedio).
- En la tetilla izquierda de bebés (pulso apical)

Actividad

1.- Tu tarea es tomar tus pulsaciones en la arteria carótida como muestra la imagen de arriba y registrarlo en la tabla, después de hacer cada tarea:

a.- acostado.



b.- caminata por 5 minutos.



c.- abdominales 20 repeticiones.



d.- burpees 12 repeticiones.



e.- elevación de rodillas alternadas



Registro de pulsaciones en la carótida

Recuerda que para esta actividad debes tener a mano un cronometro, todos los celulares cuentan con este servicio, es importante que al terminar tu trabajo ubiques la carótida y ubiques dos dedos en ella (cuello).

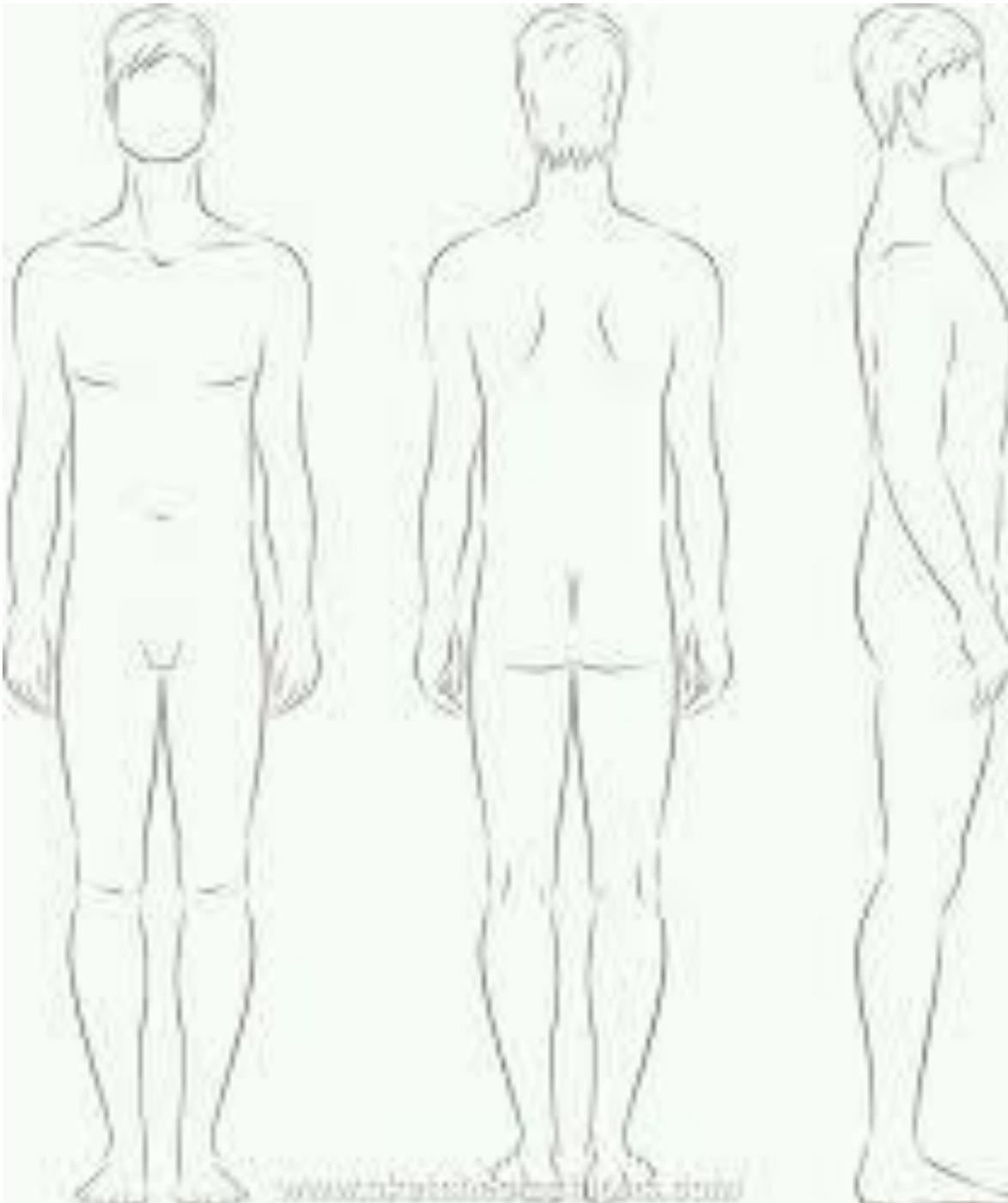
El tiempo por el que debes mantener el dedo en tu cuello es un minuto.

Debes contar cuantas veces se siente el latido, es importante que estés concentrado para no perder la cuenta.

Ejercicio a		
Ejercicio b		
Ejercicio c		
Ejercicio d		
Ejercicio e		



2.- Después de haber realizado los ejercicios de las actividades del ítem uno, debes ubicar en la imagen cuales son las partes en donde se puede tomar la frecuencia cardiaca y donde sientes latidos después de finalizar todos los ejercicios.





Autoevaluación

¿Qué aprendí en esta guía?

.....
.....
.....
.....
.....

¿En qué lugares a parte de mi cuello (arteria carótida) puedo tomar la frecuencia cardíaca?

.....
.....
.....
.....
.....

¿Cuál fue tu frecuencia cardíaca en reposo?

.....

¿Está dentro de los parámetros normales? ¿Si o no? argumente su respuesta.

.....
.....
.....
.....
.....