

### **Tarea N°4**

**Asignatura:** Educación física.   **Curso:** 5° básico.   **Profesor:** Francisco Albornoz.

Nombre: \_\_\_\_\_

#### **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE**

OA 8 Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

#### **Frecuencia cardíaca**

¿Qué es la frecuencia cardíaca?

La frecuencia cardiaca es el número de veces que se contrae el corazón durante un minuto (latidos por 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 (presión arterial) y a una determinada frecuencia. Dada la importancia de este proceso, es normal que el corazón necesite en cada latido un alto consumo de energía.

#### **(Fundación española del corazón)**

La frecuencia normal en reposo oscila entre 50 y 100 latidos por minuto. Al realizar ejercicio físico el corazón produce una respuesta normal que es la taquicardia (la frecuencia cardíaca en reposo está por encima de 100 latidos por minuto -lpm-). Para medir la frecuencia cardiaca se hace de la siguiente forma:

Colocar los dedos índices y medio juntos sobre la parte interior de la muñeca y a un centímetro de distancia de la articulación. Presionar levemente en la zona señalada y durante 15 segundos cuenta la cantidad de latidos, el resultado lo multiplicas por 6 y ese número será tu frecuencia cardiaca.

Ejemplo:

12 x 6= 72 LMP (latidos por minuto)



**Actividad 1:**

Mide tu frecuencia cardiaca antes de y después que realizas actividad física durante una semana. Deberás guiarte con la rutina de actividad física realizados por los profesores en el siguiente link:

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

**Fórmula:**

.....	X 6 =.....
Pulso durante 15 segundos	X 6 = Frecuencia cardíaca

Registrarás tus resultados en la siguiente tabla:

N°	Día	Frecuencia en reposo	Frecuencia post actividad física
1	Lunes		
2	Martes		
3	Miércoles		
4	Jueves		
5	Viernes		

**Actividad 2:**

Comenta los cambios o variaciones que tiene tu frecuencia cardiaca en reposo y post actividad física y día a día durante la semana de entrenamiento

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Al terminar tu tarea debes enviarla al siguiente correo:  
[francisco.albornoz@colegio-educardodegeyter.cl](mailto:francisco.albornoz@colegio-educardodegeyter.cl)