EDUCACIÓN INTEGRAL
Colegio Eduardo De Geyter
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

Guía de trabajo 6

Asignatura: Educación física. **Curso**: 8° básico____ **Profesor**: Christopher Rubilar.

Nombre: _____

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE
OA03- 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).

¿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.

¿Cómo puedo tomar mi frecuencia cardiaca?

Para controlar tu **pulso** sobre la arteria carótida, coloca los dedos índice y medio sobre el cuello al lado de la tráquea. Cuando sientas el **pulso**, mira tú reloj y cuenta el número de latidos en 10 segundos. Multiplica este número por 6 para obtener tu frecuencia cardíaca por minuto**. (Puedes pedir ayuda a un familiar para que cuente los 10 segundos, mientras tú cuentas los latidos de tu corazón)**

Esta imagen muestra como debes posicionar los dedos en tu cuello, para tomar frecuencia cardiaca.

Estos son rangos de frecuencia cardiaca en reposo, toma tu frecuencia y anota el resultado, veamos si está dentro de los parámetros según tu edad.

Registra aquí: EDAD:____ Frecuencia cardiaca en reposo: N° _____ de latidos por minuto

Tabla 5. Valores normales frecuencia cardiaca

Edad	Rango (media)
Neonato	95-150 (123)
1-2 meses	121-179 (149)
3-5 meses	106-186 (141)
6-11 meses	109-169 (134)
1-2 años	89-151 (119)
3-4 años	73-137 (108)
5-7 años	65-133 (100)
8-11 años	62-130 (91)
12-15 años	60-119 (85)

lpm: latidos por minuto.

Actividad: Realiza una serie de ejercicios físicos y registrar tu frecuencia cardiaca por minuto, es importante que apenas termines el ejercicio, te tomes la frecuencia cardiaca, siempre siguiendo los pasos ya leídos**.** Entre un ejercicio y otro puedes descansar 1 o 2 minutos. **(Como calentamiento debe realizar 10 saltos a pies juntos, luego un Skiping de 1 minuto y posterior a eso 30 sentadillas, a continuación realiza estiramientos de tren inferior y superior realizados en clases)**

1) Realiza: 20 abdominales, toma la frecuencia y registra N°_____ pulsaciones X min.
2) Realiza: saltos 20 saltos a pies juntos, toma la frecuencia y registra N°_____P. X min.
3) Realiza: 1 minuto de plancha, toma la frecuencia y registra N°_____P. X min.
4) Realiza: 15 flexiones de codo (lagartijas), toma frecuencia y registra N°_____P. X min.
5) Realiza: una caminata de 40 segundos, toma frecuencia y registra N°_____P. X min.

Recuerda sacar fotografías de la actividad con tu nombre y curso, además debes mandarla directamente al correo del profesor.

Profesor Christopher Rubilar: christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl