



## Guía de trabajo 4

<b>Nombre docente:</b>	<b>CHRITOPHER RUBILAR CATALAN</b>	
<b>Curso:</b>	<b>8° año Básico</b>	
<b>Guía número</b>	<b>Asignatura</b>	<b>Objetivo de Aprendizaje contemplado</b>
6	Educación física y salud	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).

### CUADRO DE INSTRUCCIONES

Conoce que es la frecuencia cardiaca y como tomarla, registra la frecuencia cardiaca en reposo.

Lee las instrucciones y toma la frecuencia cardiaca cada vez que termines de hacer uno de los ejercicios, debes registrar los resultados en el apartado y visualizar si se produjeron cambios a la hora de tomarla

La guía puede ser desarrollada en tu cuaderno. **(No es necesario imprimir de la actividad)**

Para realizar la actividad, puedes apoyarte con la carpeta "TAREA" la cual muestra información sobre lo que es la fuerza y las actividades.

Recuerda mandar registros fotográficos al correo : [christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl)

### GUIÓN METODOLÓGICO

Leer el texto sobre frecuencia Cardiaca, conocer y practicar la técnica para tomar las pulsaciones por minuto de forma manual.

Tomar frecuencia cardiaca por minuto y dejar registro de ella.

Actividad: realizar una serie de ejercicios físicos que alteren la frecuencia cardiaca, la cual deberá ser registrada en el apartado, con la finalidad de verificar cambios en comparación a la frecuencia en reposo.



EDUCACIÓN INTEGRAL

**Colegio Eduardo De Geyter**

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

### **¿Qué es la frecuencia cardíaca?**

La frecuencia cardíaca 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 cardíaca?**