



Corporación municipal de educación
Escuela presidente German Riesco Errazuriz
Unidad técnica pedagógica 2020
Departamento de educación física y salud

SEMANA 1 y 2 (3° y 4° Básico)	
ASIGNATURA	Educación física
FECHA	16/03/2020
CLASE N°	1 y 2
OBJETIVO	Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de la actividad física como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria
HABILIDADES	Identificar y registrar frecuencia cardiaca
CONTENIDO	Valoración frecuencia cardiaca (VER FICHA 1)
DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	Asignar valores numéricos a la frecuencia cardiaca en forma pasiva
EJERCICIOS	<ol style="list-style-type: none">1. Leer la ficha numero 1 (leer en compañía de un adulto para aclarar dudas)2. Registrar frecuencia cardiaca en reposo
EVALUACIÓN	Formativa

Corporación municipal de educación
Escuela presidente German Riesco Errazuriz
Unidad técnica pedagógica 2020
Departamento de educación física y salud

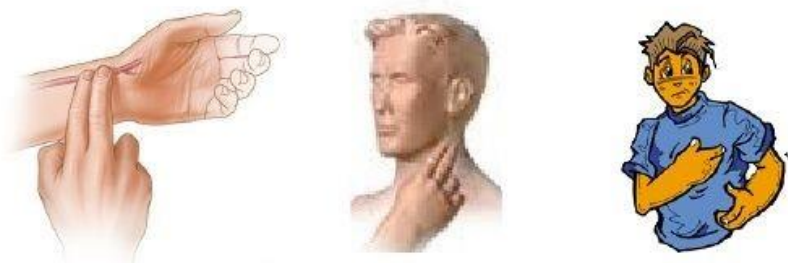
FICHA 1

FRECUENCIA CARDÍACA. CONTROL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

¿**POR QUÉ TOMAR LAS PULSACIONES?** Cuando se realiza actividad física es necesario controlar la **INTENSIDAD** del esfuerzo para adecuarla a nuestras capacidades y evitar posibles sobreesfuerzos. Una de las formas más sencillas y prácticas es controlar las pulsaciones a través de la **FRECUENCIA CARDÍACA (FC)** o lo que es lo mismo, midiendo las pulsaciones por minuto a las que late nuestro corazón.

¿**CÓMO?** Con los dedos índice y medio. Con una muy ligera presión en...

¿**DÓNDE?** En el canal/arteria radial (muñeca), en la arteria carótida (cuello) o en el corazón.



¿**DURANTE CUÁNTO TIEMPO?** La FC se mide en pulsaciones por minuto (p/m) con lo que será necesario contarlas durante 1 minuto. Existe también la posibilidad de tomar 15 sg y multiplicarlas por 4; tomar 30 sg y multiplicarlas por 2 o tomar 10 sg y multiplicarlas por 6. En todos los casos son p/m.

¿**QUÉ REFERENCIAS PODEMOS UTILIZAR PARA VALORAR NUESTRO PROGRESO FÍSICO?**

1. FC en condiciones basales: antes de levantarnos por la mañana.
2. FC en reposo: después de, como mínimo, 5' de reposo y en posición de pie (durante el día pero sin haber realizado en los 5' anteriores ningún tipo de ejercicio).
3. FC tras el ejercicio (inmediatamente después y comparando el ejercicio realizado en las mismas condiciones).

El ejercicio físico de resistencia realizado de forma regular y continuada favorece la **RECUPERACIÓN** y **ADAPTACIÓN** del individuo al ejercicio, **disminuyendo la FC en cualquiera de las tres condiciones comentadas anteriormente**. Así la actividad física realizada de forma regular favorece que el corazón trabaje de forma más económica y eficiente (nos cansamos menos y nos encontramos mejor).