



Curso 5° y 6° básico

SEMANA 1 23 AL 27 DE MARZO	Ed. Física y Salud	
	OA 8	
	Actividad:	Lea atentamente las instrucciones que aparecen a continuación y realiza las actividades que se te indican

Fecha:

Curso:

- I. Escribir el objetivo de la clase con su respectiva fecha en el cuaderno.
- II. Lee atentamente las instrucciones que se entregan a continuación y responde las preguntas en tu cuaderno. **No escribas los enunciados, sólo las respuestas.**

Instrucciones

- Observar el video que se encuentra en el siguiente link <https://www.youtube.com/watch?v=mdadxRUYISI> - **Frecuencia cardíaca y Esfuerzo Percibido – PowToon**. Una vez observado el video, debes resolver las siguientes actividades. La imagen muestra dos formas de obtener el pulso.

El pulso radial se siente en la muñeca, por debajo del pulgar



Se debe aplicar presión muy ligeramente al sentir el pulso carotídeo bajo el ángulo del mentón





Actividad 1

Lee con atención el texto y complementalo con la información entregada a través del video y luego responde las preguntas.

FRECUENCIA CARDIACA Y ESCALA DE PERCEPCION DEL ESFUERZO dos formas de medir la intensidad física.

Existen variadas formas de controlar la intensidad de la actividad física, comúnmente esto se realiza a través de la determinación de la frecuencia cardiaca. A mayores latidos, mayor es el esfuerzo al cual se somete el cuerpo, por esta razón cuando se realiza una actividad física intensa aumentan las palpitaciones. Para determinar cuáles son los rangos adecuados de FC (frecuencia cardíaca) se debe tener en cuenta los siguientes conceptos:

- **FRECUENCIA CARDIACA EN REPOSO (FC_{rep}):** Se toma cuando se está en completo reposo. Se calcula contando las pulsaciones que tenemos en 10 segundos y luego se multiplica por 10.

n° lat. en 10 seg. X 10 = FC_{rep}

**Sentado y
tranquilo(a) en tu silla, calcula tu FC_{rep}:**

- **FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA (FC_{máx}):** Es la máxima frecuencia cardiaca a la cual, teóricamente, un individuo podría llegar, esto puede variar dependiendo de la condición física. Se calcula con la siguiente fórmula:

Chicos: 220 - edad = $\frac{x}{}$ pulsaciones

Chicas: 226 - edad = $\frac{x}{}$ pulsaciones

a) ¿Cuál es tu FC_{máx}? _____

- **FRECUENCIA CARDIACA DE RESERVA (FC_{res}):** Es la frecuencia cardiaca útil, el rango que tenemos para trabajar y se calcula de la siguiente fórmula:

FC_{máx} - FC_{rep} = FC de reserva

b) ¿Cuál es tu FC_{res}? = _____ latidos por minuto