



Colegio Isabel Riquelme  
U.T.P

## GUÍA DIGITAL N° 4 GUÍA

**ASIGNATURA:** Educación física y salud

**CURSO:** 5° Básico

**DOCENTE:** Nathalia Montenegro Pizarro y Guillermo Lavado

**SEMANA :** 04 de Mayo al 08 de Mayo de 2020

**MAIL CONTACTO PROFESORA:** [nathaliamontenegropizarro@gmail.com](mailto:nathaliamontenegropizarro@gmail.com)

### GUIA DE ESTUDIO EDUCACION FISICA 5° BASICO

#### **FRECUENCIA CARDIACA**

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.



#### ***¿Cuál es la frecuencia cardíaca normal?***

Por regla general, la frecuencia normal en reposo oscila entre 50 y 100 latidos por minuto

#### ***¿Cómo calcular la frecuencia cardíaca?***

La frecuencia máxima que puede alcanzar el corazón ante un ejercicio físico alto depende de la edad y puede calcularse mediante esta fórmula:

Cuando sientas el pulso, cuenta el número de latidos en 15 segundos. Multiplica ese número por cuatro para calcular tus latidos por minuto.

#### ***¿Cómo medir la frecuencia cardíaca?***

Para medirte la frecuencia cardíaca, simplemente mídete el pulso. Colócate el dedo índice y mayor en el cuello al lado de la tráquea. Para tomarte el pulso en la muñeca, coloca dos dedos entre el hueso y el tendón sobre la arteria radial, que se encuentra en el lado del pulgar de la muñeca.



## **ESCALA DE PERCEPCION DE ESFUERZO**

Debido a que muchas personas no miden su frecuencia cardiaca durante el ejercicio físico, pueden utilizar la percepción del esfuerzo. Su cuantificación en forma de escala progresiva es capaz de indicar la sensación de esfuerzo, incomodidad o fatiga durante el ejercicio.

La percepción del ejercicio físico es una determinación subjetiva que incorpora información del medio interno y externo del cuerpo. A mayor frecuencia de señales, más intensas son las percepciones de la actividad física.

*Es un método para determinar la intensidad del esfuerzo, incomodidad o fatiga (MAREADO) que se siente durante el ejercicio físico.*

### ***Escala de percepción de esfuerzo después de un ejercicio.***

- 1-. No se siente nada
- 2-. Extremadamente suave
- 3-. Muy suave
- 4-. Suave
- 5-. Ligeramente fuerte
- 6-. Fuerte
- 7-. Muy fuerte
- 8-. Muy, muy fuerte
- 9-. Esfuerzo máximo