



Colegio Isabel Riquelme
Unidad Técnico Pedagógica

Asignatura: Taller Deportivo

Docente : Mauricio Miranda

2° Ciclo

GUÍA DIGITAL N°6

Asignatura: Taller Deportivo 2° Ciclo

Curso: 5° - 6° - 7° - 8°

Docente: Mauricio Miranda Araya

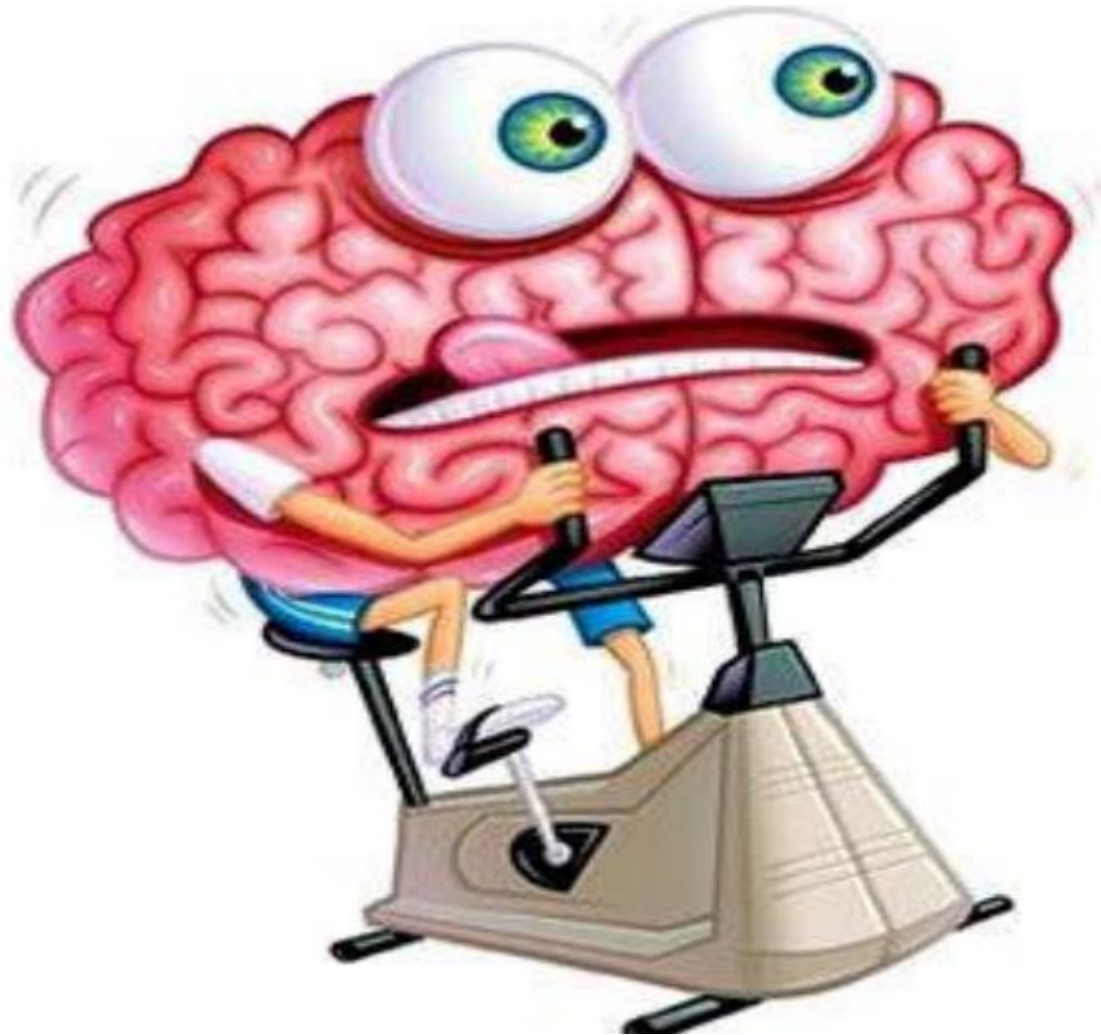
Semana : Del 18 al 20 de Mayo

1: OBJETIVOS Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

Objetivo de Aprendizaje:	Contenido:
<ul style="list-style-type: none">➤ . Practicar deportes individuales y colectivos que apliquen reglas y estrategias específicas del juego; por ejemplo: generar superioridad numérica, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido.	<ul style="list-style-type: none">➤ Técnica Carrera➤ Frecuencia Cardíaca
Objetivo de la Clase:	Habilidades:
<ul style="list-style-type: none">➤ Mejorar frecuencia Cardíaca	<ul style="list-style-type: none">➤ Perfeccionan su desempeño motriz en juegos individuales y colectivo➤ Mejorar Frecuencia Cardíaca

2: GUÍA

Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia



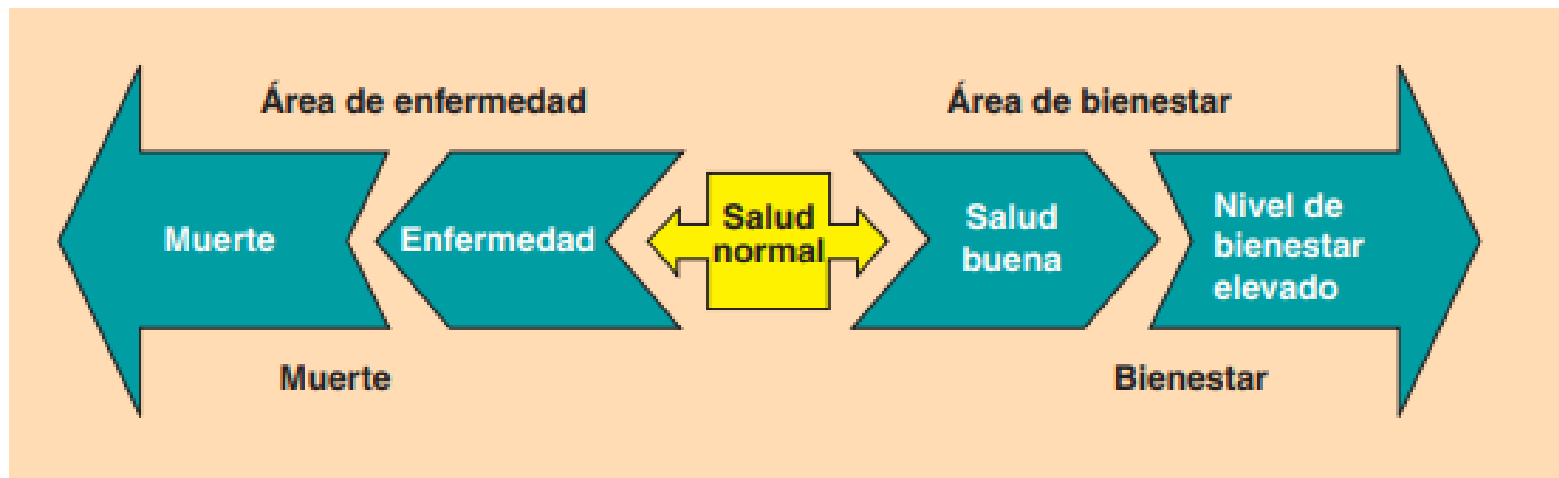


Figura 1. El desarrollo continuo de la salud y el bienestar.

2. Descriptores relevantes de la actividad y el ejercicio físicos

La “dosis” de actividad física que una persona recibe depende de los factores englobados en el principio FITT (*Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo*):

Frecuencia (*nivel de repetición*): la cantidad de veces que la persona realiza actividades físicas (a menudo expresada en número de veces a la semana).

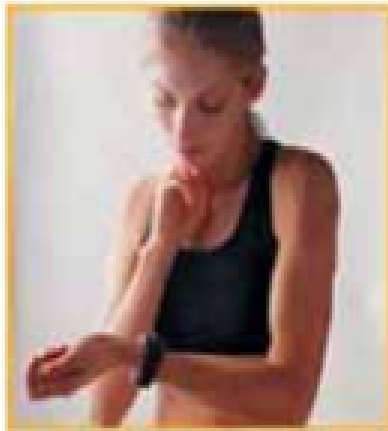
Intensidad (*nivel de esfuerzo*): el nivel de esfuerzo que implica la actividad física (a menudo descrita como leve, moderada o vigorosa).

Tiempo (*duración*): la duración de la sesión de actividad física.

Tipo: la modalidad específica de ejercicio que la persona realiza (por ejemplo, correr, nadar, etc.).

Ritmo Cardíaco

El ritmo cardíaco se puede medir con facilidad, bien en la muñeca (pulso radial) o bien en el cuello (pulso carótido), y debe ser convertido en el número de latidos por minuto del corazón (“latidos por minuto” —lpm—). Se puede medir el ritmo cardíaco durante un minuto completo o se puede medir durante un período más corto de tiempo (por ejemplo, 15, 20 o 30 segundos) y multiplicar el valor obtenido por el factor relevante (4, 3 o 2, respectivamente) con el fin de convertirlo a latidos por minuto.



Se requiere un conocimiento del ritmo cardíaco en reposo y del ritmo cardíaco máximo de la persona para poder medir la intensidad del ejercicio de forma más eficaz.

El ritmo cardíaco en reposo se mide mejor cuando la persona está descansando verdaderamente, como, por ejemplo, en el momento del despertar por la mañana o después de haber estado sentada tranquilamente durante varios minutos. El ritmo cardíaco máximo se calcula con frecuencia utilizando la sencilla ecuación “ $220 - \text{edad}$ ”. Por ejemplo, si una persona tiene 15 años de edad, su ritmo cardíaco máximo estimado sería de $220 - 15 = 205$ lpm.

El mejor método para determinar el ritmo cardíaco ideal a la hora de evaluar la intensidad de la actividad física consiste en utilizar la técnica conocida como método de la reserva del ritmo cardíaco (o frecuencia cardíaca de reserva —FCR—), denominado asimismo método Karvonen [8]. En este método, el ritmo cardíaco en reposo (o frecuencia cardíaca de reposo —FCRe—) se resta en primer lugar del ritmo cardíaco máximo (o frecuencia cardíaca máxima —FCM—), con el fin de obtener la reserva de ritmo cardíaco (FCR). Por ejemplo, supongamos que la persona de 15 años mencionada con anterioridad presenta un ritmo cardíaco en reposo de 80 latidos por minuto (lpm). La reserva de ritmo cardíaco (FCR) de esta persona es la siguiente: $FCM (205) - FCRe (80) = 125$ lpm.

Con el fin de calcular una gama de ritmo cardíaco con fines prácticos, se debe consultar en primer lugar la Tabla 1 que aparece a continuación para determinar los valores porcentuales (%) de la reserva de ritmo cardíaco (FCR).

3: TAREA

Instrucciones:

- Lee con mucha atención y calma el ppt enviado
- Contesta y/o realiza los ejercicios con mucho ánimo y responsabilidad.

Preguntas

1.- ¿Qué es la frecuencia Cardíaca?

2 De acuerdo a la Imagen

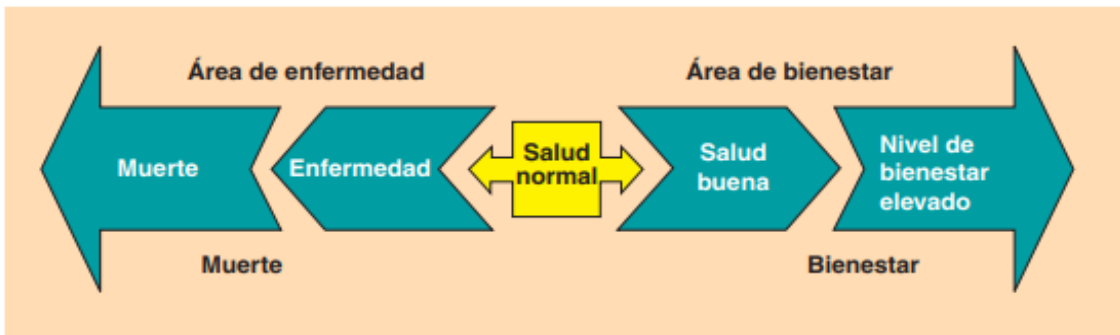


Figura 1. El desarrollo continuo de la salud y el bienestar.

De acuerdo al ppt, la imagen En cual área clasificarías tu estado de salud Cardíaca

3.- ¿Por qué ?
