

# Guía de Educación Física N° 15 - 7°Básico AB- Semana 18

Objetivo: Medir y registrar la frecuencia cardíaca durante una rutina de entrenamiento para determinar la intensidad del ejercicio.

OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

**\*Obligatorio**

1. Nombre y Apellido \*

---

2. CURSO \*

*Marca solo un óvalo.*

7°A - Profesor Oscar Navarro

7°B - Profesor Claudio Morales

## 1.- RETROALIMENTACIÓN

Recordemos que en los desafíos de las semanas anteriores hemos realizado diferentes ejercicios, los cuales recordamos por medio de imágenes y sus beneficios.

También hemos visto las parte de un entrenamiento calentamiento por medio de estiramientos activos, la realización del ejercicio o plan de entrenamiento y al finalizar, los estiramientos pasivos.

Creamos nuestro propio entrenamiento considerando todos estos aspectos.



## 2.-CONTENIDO

Cuando haces ejercicio, ¿te esfuerzas mucho o casi nada? Hacer ejercicio con la intensidad adecuada puede ayudarte a aprovechar al máximo la actividad física, asegurándote de que no estés esforzándote demasiado o muy poco. Hoy vamos aprender a tomar la frecuencia cardíaca para determinar la intensidad del ejercicio y de esta manera maximizar tu entrenamiento.

Puedes calcular tu frecuencia cardíaca máxima restando tu edad a 220. Es decir, si tengo 13 años mi frecuencia cardíaca máxima es de 207, este es el promedio máximo de veces que tu corazón debe latir por minuto durante el ejercicio.

Para nuestro entrenamiento debemos saber que:

- Intensidad moderada de ejercicio: del 50 % al 70 % de tu frecuencia cardíaca máxima
- Intensidad de ejercicio vigoroso: del 70 % al 85 % de tu frecuencia cardíaca máxima

Es decir, con 12 o 13 años a Intensidad moderada de ejercicio, la cantidad de pulsaciones debería ser entre 103 y 150 por minuto.

En el caso de Intensidad de ejercicio vigoroso, la cantidad de pulsaciones debería ser entre 150 y 180 por minuto.



¿Cómo tomar la frecuencia cardíaca?



<http://youtube.com/watch?v=hBI6yk0DXUA>

## Frecuencia cardíaca - Intensidad del ejercicio

**Formas de tomar el pulso**

Identifica el pulso en la arteria carótida (cuello) o arteria radial (muñeca) como se muestra en el video.

Nunca uses el dedo Pulgar para registrar el pulso.

Con la ayuda de un reloj cuenta la cantidad de veces que late tu corazón en 6 segundos y luego el resultado multiplícalo por 10.

Cuenta la cantidad de veces que late tu corazón en 10 segundos y el resultado multiplícalo por 6.

**50% de intensidad**

**Serían 100 pulsaciones por minuto aproximadamente**

**70% de intensidad**

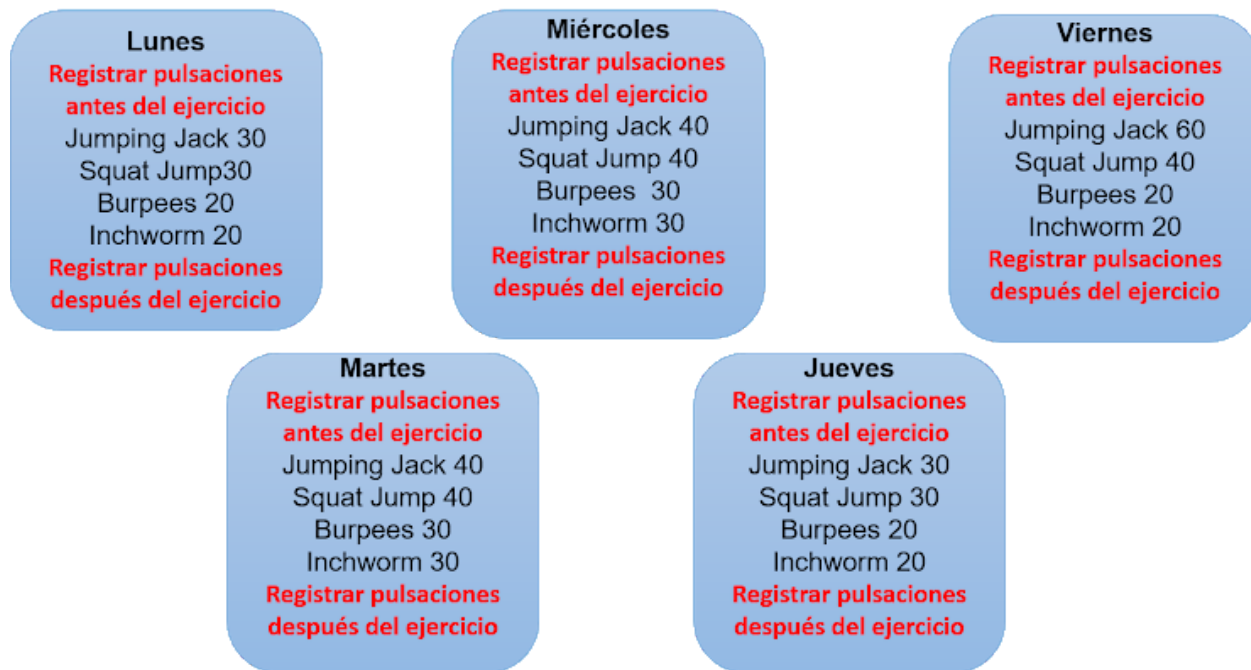
**Serían 150 pulsaciones por minuto aproximadamente**

**85% de intensidad**

**Serían 180 pulsaciones por minuto aproximadamente.**

**3.- DESAFÍO**

Realiza una rutina de ejercicios y registra tu frecuencia cardíaca antes y después del ejercicio.



AL FINALIZAR LA SEMANA, REALIZA UNA COMPARACIÓN

A CONTINUACIÓN  
RESPONDE LOS SIGUIENTES  
TICKET DE SALIDA



3. 1.- ¿En qué partes del cuerpo podemos tomar la frecuencia cardíaca? \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) Cuello y Muñeca.
- b) en cualquier parte del cuerpo.
- c) Sólo en el cuello.
- d) Sólo en la muñeca.

4. 2.- Escribe con tus palabras ¿Para qué me sirve medir mi frecuencia cardíaca? \*

3 puntos

---

---

---

---

---

Cuando hayas terminado tu rutina de entrenamiento me puedes enviar el registro de tu frecuencia cardíaca por correo electrónico [claudio.morales@colegio-espana.cl](mailto:claudio.morales@colegio-espana.cl) [oscar.navarro@colegio-espana.cl](mailto:oscar.navarro@colegio-espana.cl)



---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios



