

# Evaluación formativa Educación Física N°4

## - 7° AB

Objetivo: Demostrar conocimientos en la toma de la frecuencia cardíaca en beneficio para alcanzar una condición física saludable.

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).

### Indicadores

- Usan calzado adecuado durante la práctica de actividad física y se duchan al terminarla.
- Se auto evalúan en cuanto a la mejoría de su condición física, considerando la escala de percepción de esfuerzo.
- Mantienen el registro de su frecuencia cardíaca durante el periodo del entrenamiento.

Profesores: Oscar Navarro - Claudio Morales

Fecha : 31 de agosto al 4 de septiembre del 2020

**\*Obligatorio**

1. NOMBRE Y APELLIDO \*

---

2. CURSO \*

*Marca solo un óvalo.*

7°A - Profesor Oscar Navarro

7°B - Profesor Claudio Morales

## INSTRUCCIONES

A continuación, encontrarás una serie de preguntas, las cuales debes contestar según las siguientes instrucciones:

1. Lea atentamente el encabezado de cada pregunta.
2. Marque la alternativa correcta.
3. Cada pregunta solo tiene UNA respuesta correcta.
4. Debe contestar todas las preguntas de la evaluación.

Lee atentamente la siguiente infografía y contesta las preguntas de la 1 a la 5

# LA IMPORTANCIA DE TOMAR EL PULSO



El pulso es una onda que se origina en el corazón y se propaga a través de todas las arterias del cuerpo. Esta onda de flujo la podemos percibir como un latido palpando las arterias. La frecuencia cardíaca es el número de veces que esto ocurre por minuto.

## ¿CÓMO SE TOMA EL PULSO?

Es necesario permanecer **cinco minutos** en estado de reposo

- 1 Para tomar el pulso se usa la arteria más cercana a la muñeca (arteria radial) y se coloca una mano con la palma hacia arriba.
- 2 Con las yemas de los dedos índice y medio de la otra mano se presiona suavemente sobre el canal radial hasta sentir las ondas del pulso.



FIGURA 1



FIGURA 2

Se cuentan las pulsaciones durante **30 segundos** y luego se multiplican **x2** De esta manera se obtienen las pulsaciones por minuto.



Se detectan **120.000** casos por año en la Argentina. **20%** de ellos es por fibrilación auricular.



### FRECUENCIA CARDÍACA NORMAL

La frecuencia cardíaca normal en un adulto en estado de reposo, es de 60 a 100 latidos por minuto.



**>** Si la frecuencia cardíaca en reposo es menor a 60 latidos por minuto se considera **ritmo lento o bradicardia**

**<** Si la frecuencia cardíaca en reposo es mayor a 100 latidos por minuto se considera **ritmo rápido o taquicardia**

### RITMO REGULAR E IRREGULAR

El ritmo es regular cuando cada pulsación está separada por el mismo espacio de tiempo y es irregular cuando no lo está.



RITMO REGULAR



RITMO IRREGULAR

3. 1.- ¿Qué es el pulso? \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) es ritmo lento de contracción del corazón
- b) es ritmo acelerado de contracción del corazón.
- c) es la frecuencia cardíaca
- d) es onda que se propaga por las arterias.

4. 2.- ¿Qué es la frecuencia cardíaca? \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) es el pulso.
- b) es una que se propaga por las arterias.
- c) cantidad de pulsaciones en un minuto.
- d) son las contracciones del corazón y su velocidad.

5. 3.- para tomar el pulso debes usar algunos dedos de tu otra mano, estos dedos son: \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) pulgar y anular.
- b) índice y dedo medio.
- c) dedo medio y anular.
- d) pulgar y meñique.

6. 4.- el pulso se toma en un vaso sanguíneo, el cual se llama: \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) Arteria Radial.
- b) Arteria Femoral.
- c) Arteria coronaria.
- d) Arteria colaterales.

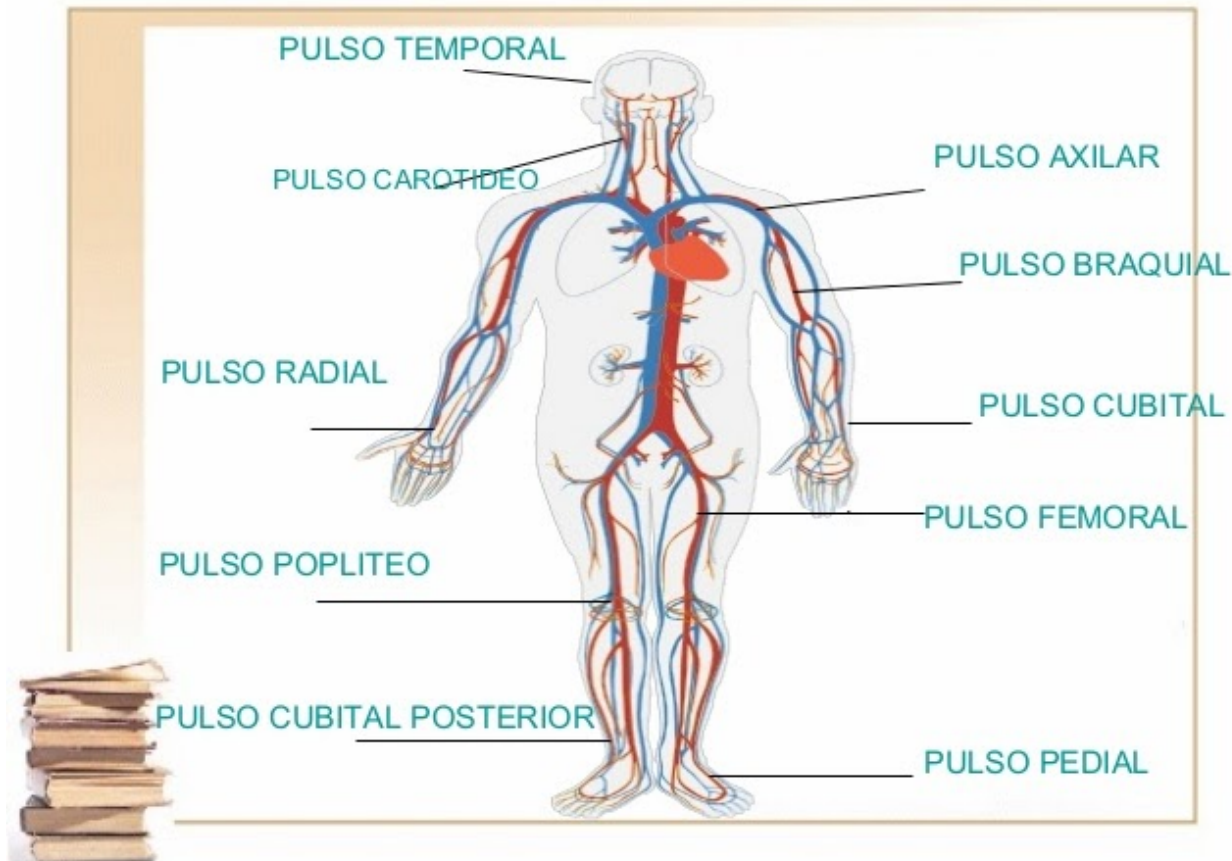
7. 5-. la frecuencia cardíaca tiene determinados rangos, estos son entre : \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) 50 y 60 latidos por minuto.
- b) 60 y 180 latidos por minuto.
- c) 80 y 120 latidos por minutos.
- d) 60 y 100 latidos por minutos.

Observe la imagen y responda la pregunta 6, 7 y 8.



8. 6.- ¿Qué músculo se encuentra en la zona de pulso braquial? \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) pectoral.
- b) bíceps.
- c) tríceps.
- d) deltoides.

9. 7.- ¿Qué músculo se encuentra sobre la arteria femoral? (pulso femoral) \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) isquiotibiales.  
 b) gastrocnemios.  
 c) tibial anterior.  
 d) cuadriceps.

10. 8.- las zonas que mas utilizamos para medir pulso en las clases de educación física son: \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) carotideo - radial  
 b) radial - femoral.  
 c) braquial y cubital.  
 d) temporal y radial.

11. 9.- La frecuencia cardíaca depende principalmente de: \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) La edad y Genero.  
 b) Si se realiza ejercicio físico de vez en cuando.  
 c) Factores genéticos.  
 d) Cantidad de emociones que siente la persona.

12. 10.- ¿Es peligrosa una frecuencia cardíaca por encima de lo considerado "normal"? normal en reposo (60 a 100) \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) No, por que circula más sangre en el cuerpo.
- b) Sí, se puede sufrir mortalidad.
- c) No, porque puede ser una arritmia leve.
- d) Sí porque afecta las horas de sueño.

13. 11.- ¿Por qué la frecuencia cardíaca aumenta en ejercicio? \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) Por la ingesta de alguna bebida energética.
- b) Producto del flujo de oxígeno en los pulmones.
- c) Al aumentar la cantidad de carga en ejercicio.
- d) Por tener alguna enfermedad crónica.

14. 12.- Seleccione la alternativa correcta para esta definición : "Velocidad excesiva del ritmo de los latidos del corazón" \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) Taquicardia.
- b) Taquipnea.
- c) Bradicardia.
- d) Apnea.

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios



