

E.E.S.T N° 5

CONTINUIDAD PEDAGOGICA- ACTIVIDAD N°5

EDUCACION FISICA Y SALUD: "FRECUENCIA CARDIACA"

PROF URRIBARRI LORENA- lore\_tenis@yahoo.com.ar

**LEE ATENTAMENTE:**

- 1- ¿QUE SON LOS LATIDOS? Son los movimientos que efectúa el corazón para bombear la sangre
- 2- ¿CUANTOS LATIDOS TENEMOS? De 60 a 100 latidos por minuto, aunque los niños pueden tener mas
- 3- ¿SIEMPRE TENEMOS EL MISMO NUMERO DE LATIDOS? No
- 4- ¿POR QUE? Porque si hacemos ejercicios los latidos del corazón aumentan, porque los músculos del cuerpo necesitan más sangre para hacer ejercicio.
- 5- ¿QUE ES LA FRECUENCIA CARDIACA? Es el numero de latidos por minuto
- 6- ¿Cómo PUEDO SABER CUAL ES MI FRECUENCIA CARDIACA? Tomándome el pulso
- 7- ¿QUE ES EL PULSO? Es la forma en que se transmiten los latidos del corazón por todo el cuerpo
- 8- ¿COMO ME TOMO EL PULSO? Con la punta de los dedos índice y medio en la parte interna de la muñeca por debajo de la base del pulgar, o en el cuello debajo de la mandíbula, al lado de "la nuez de Adan" (hay una depresión)
- 9- ¿CUAL ES EL NUMERO MAXIMO DE PULSACIONES Y COMO SE CALCULA? Se calcula restando a 220 tu edad-  $220 - \text{edad} = \text{número máximo de pulsaciones}$

**EN BASE A LO ANTERIOR, RESPÓNDER:**

- A- CALCULA TU NUMERO MAXIMO DE PULSACIONES
- B- LUEGO DE ESTAR EN REPOSO TOMA TUS PULSACIONES EN 1 MINUTO, ¿CUANTAS TENES?
- C- LUEGO DE REALIZAR EJERCICIO TENDRAS MAS O MENOS PULSACIONES? ¿Por qué?
- D- ¿TE ANIMAS A COMPROBAR EL PUNTO 4? CONTAME QUE ACTIVIDAD REALIZASTE Y CUANTAS PULSACIONES TENIAS DESUES DE REALIZAR EL EJERCICIO?

**POR TU CUENTA , TRATA DE INVESTIGAR Y RESPONDER**

- **¿Qué es la bradicardia?**
- **¿Las personas entrenadas suelen tener mayor o menor frecuencia cardiaca en reposo?**
- **¿Cómo es el corazón de un atleta? ¿Es diferente al de una persona que no entrena?**