



▶ **Educación Física**  
Frecuencia Cardiaca





## FRECUENCIA CARDIACA

- **PROPOSITO DE LA ACTIVIDAD** QUE EL ALUMNO IDENTIFIQUE SU FRECUENCIA CARDIACA MAXIMA, EN REPOSO Y EN ACTIVIDAD PARA CONOCIMIENTO PROPIO ASI COMO TENER EN CUENTA PARA CUANDO REALICE ACTIVIDAD FISICA INTENSA.

### •COMPETENCIAS GENERICAS A PROMOVER

#### 3. Elige y practica estilos de vida saludables.

- Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.
- Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.

### • COMPETENCIAS DISCIPLINARES EN EL CAMPO DE LAS MATEMATICAS

#### PARCIAL 1 - ACTIVIDAD 1

#### DETERMINACION DE LA FRECUENCIA CARDIACA

##### • DEFINICIÓN DE FRECUENCIA CARDIACA

La frecuencia cardiaca es el número de contracciones del corazón o pulsaciones por unidad de tiempo, se mide en condiciones bien determinadas de reposo o actividad y se expresa en pulsaciones por minuto a nivel corazón. Los puntos mas usuales para tomar el pulso son la muñeca, el cuello y el tórax

#### PROCEDIMIENTO PARA DETERMINAR LA FRECUENCIA CARDIACA

Puedes consultar el siguiente video.

<https://www.youtube.com/watch?v=h95uu2qjct8>

#### SIGUE LAS SIGUIENTE FORMULAS

##### FRECUENCIA CARDIACA MAXIMA

- $220 - \text{edad} = \text{f.c.m. en hombres}$
- $225 - \text{edad} = \text{f.c.m. en mujeres}$
- Ejemplo
- Joven de sexo masculino de 15 años de edad, su frecuencia cardiaca máxima es de 205 pulsaciones por minuto
- $220 - 15 = 205 \text{ f.c.m.}$

##### FRECUENCIA CARDIACA MAXIMA

ACTIVIDAD EN CLASE después de haber visto el ejemplo anterior, ahora determina tu propia frecuencia cardiaca máxima con tus datos personales y la formula explicada anteriormente:

$\text{FCM} = 220 - \text{EDAD (HOMBRES)}$   $\text{FCM} = 225 - \text{EDAD (MUJERES)}$

##### FRECUENCIA CARDIACA EN REPOSO



- IDENTIFICAR EL PULSO EN LA VENA CAROTIDA CON LOS DEDOS INDICE Y MEDIO DE LA MANO DERECHA EN EL CUELLO DEL LADO DERECHO O EN LA MUÑECA DE LA MANO IZQUIERDA, IDENTIFICAR EL PULSO Y CON APOYO DEL CRONOMETRO CONTAR LAS PULSACIONES POR 15 SEG.

##### • EJEMPLO

- $22 \text{ PULSACIONES} \times 15 \text{ SEG.} = 88 \times \text{MINUTO}$

- CON AYUDA DEL MAESTRO REALIZA LA ACTIVIDAD QUE SE TE SOLICITA





**FRECUENCIA CARDIACA EN ACTIVIDAD** • PARA TOMAR ESTA FRECUENCIA SE TIENE QUE REALIZAR UN MINUTO DE EJERCICIO DE MANERA INTENSA Y PARAR, PARA **IDENTIFICAR EL PULSO EN LA VENA CAROTIDA** CON LOS DEDOS INDICE Y MEDIO DE LA MANO DERECHA IDENTIFICAR EL PULSO Y POR MEDIO **CRONOMETRO CONTAR LAS PULSACIONES** POR 15 SEG.  
• 35 PULSACIONES 15 SEG. X 4 = 140 PULSACIONES POR MIN.

MUCHAS GRACIAS

NO SE ADMITEN PREGUNTAS

memo28

