



▶ **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 numero 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

