



TALLER PARA LA TAREA – FRECUENCIA CARDIACA

- Tomar nota de las diapositivas anteriores, y responder las siguientes preguntas en su cuaderno.
 1. Explica con tus palabras qué es la frecuencia cardiaca y por qué es importante para el cuerpo humano.
 2. ¿Por qué una persona debe conocer su frecuencia cardiaca antes de realizar actividad física?
 3. Describe que puede ocurrir si una persona realiza ejercicio muy intenso sin controlar su frecuencia cardiaca.
 4. Explica la diferencia entre frecuencia cardiaca en reposo y frecuencia cardiaca máxima.
 5. Consulta y escribe el significado de los siguientes términos:
 - a) Pulso
 - b) Arteria
 - c) Latidos por minuto (ppm)
 6. Investiga cuales son los lugares del cuerpo donde se puede tomar el pulso y escribe mínimo tres.
 7. Consulta qué hábitos pueden ayudar a mantener una frecuencia cardiaca saludable.
 8. Realiza un dibujo a mano donde muestres como una persona se toma el pulso en el cuello. Señala con flechas los dedos utilizados y la zona correcta.
 9. Dibuja un corazón humano y escribe alrededor de él tres beneficios del ejercicio físico para el sistema cardiovascular.
 10. Realiza la siguiente actividad práctica: Toma tu pulso durante 30 segundos en reposo. Multiplica el resultado por 2. Escribe cuántas pulsaciones por minuto (ppm) obtuviste. Finalmente, realiza un dibujo representando la actividad física que más te gusta.