

Cuadernillo de trabajo

Educación Física – Octavo Grado | Tercer Ciclo



Semana: 3 **Fecha:** 12 al 19 abril

Nombre del estudiante:

Competencia: Realiza actividades físicas, deportivas y recreativas que favorezcan su desarrollo corporal, cognitivo y afectivo.

Capacidades: Analiza las características de una sesión de actividad física o entrenamiento: -Duración, Intensidad, Tipos de ejercicios -Frecuencia cardíaca.

Tema: Frecuencia cardíaca.

Indicadores:

1- Reflexiona sobre la importancia de la frecuencia cardíaca.
2- Identifica frecuencia cardíaca.
3- Reconoce las variables de la frecuencia cardíaca en el adolescente.
4- Clasifica los factores que afectan a la frecuencia cardíaca.
5- Identifica la frecuencia cardíaca en el adolescente.



Focalización.

Observo la imagen y respondo.



¿Qué función cumple el pulsómetro en una actividad física?

¿Alguna vez realicé la medición de la frecuencia cardíaca de esta forma? ¿Cuál fue la experiencia?

_____

_____

Reflexiono.

¿Por qué es importante la frecuencia cardíaca en una actividad física?

_____

Exploración.



Frecuencia Cardíaca.

La frecuencia cardíaca ser refiere a las veces en que el corazón realiza el ciclo completo de llenado y vaciado de sus cámaras en un determinado tiempo.

El control de la frecuencia cardíaca (número de contracciones por minuto) es de gran utilidad para médicos, entrenadores, atletas y personas en general a fin de conocer cómo está funcionando el corazón. En las clases de Educación Física la frecuencia cardíaca constituye una herramienta para controlar la intensidad de la actividad física realizada y que los mismos alumnos sean capaces de realizarlo.

Algunos factores que afectan a la Frecuencia Cardíaca son:

. La edad.

. La hora del día.

. La temperatura.

. La altura.

. El género.

Frecuencia cardíaca activa en adolescentes.

La actividad física ayuda a los adolescentes a mantenerse en forma y activos. Monitorear la frecuencia cardíaca sirve para obtener un valor que identifique cuánto se esfuerza el cuerpo y para poder darse una idea del estado de salud general.

La frecuencia cardíaca en adolescentes varía de acuerdo la edad y estado físico. La frecuencia de pulsaciones normal en reposo durante la adolescencia puede variar entre 50 y 60 latidos por minuto y puede llegar a valores de entre 90 y 100. Cuando se está activo, la frecuencia cardíaca máxima (FCM) en adolescentes, es decir, la cantidad máxima de latidos por minuto que puede tener el corazón sin correr riesgos, es de entre 200 y 205. Se puede obtener el número exacto restando la edad de 220.

Aplicación



I- Marco la opción correcta.

1- Se refiere a las veces en que el corazón realiza el ciclo completo de llenado y vaciado de sus cámaras en un determinado tiempo.

a. Frecuencia Cardíaca.
b. Frecuencia Cardíaca Máxima.
c. Frecuencia Cardíaca en Reposo.
d. Todas las opciones son correctas.

2- La Frecuencia Cardíaca en adolescentes varía de acuerdo a:

a. El peso.
b. El peso y la altura.
c. La edad y estado físico.
d. Todas las opciones son correctas.

II- Menciono.

1. Algunos factores que afectan a la Frecuencia Cardíaca:

a.
b.
c.
d.
e.

III **Completo el espacio en blanco**.

- El control de la frecuencia cardíaca (.....) es de gran utilidad para médicos, entrenadores, atletas y personas en general a fin de conocer cómo está .....

- Cuando se está activo, la frecuencia cardíaca máxima (FCM) en adolescentes, es decir, la cantidad máxima de latidos por minuto que puede tener el corazón sin correr riesgos, es de entre..... Se puede obtener el número exacto restando la edad de.....



Cierre

¿Qué aprendí hoy?

¿Me pareció importante aprender sobre el tema?

¿Qué dificultades tuve con la clase de hoy?

Bibliografía

Larrosa, L. D. (29 de Abril de 2013). Frecuencia Cardiaca. *ABC Escolar*. Disponible en: https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/frecuencia-cardiaca-566590.html

Última edición**.**Redacción. (Última edición:18 de febrero del 2021). Definición de Pulsómetro. Disponible en: https://conceptodefinicion.de/pulsometro/. Consultado el 12 de abril del 2021

Equipo Técnico de Educación Física

Coordinador General: Mtr. Néstor Figueredo
Coordinador de Nivel: Mag. Gustavo Fleitas.
Elaborador: Lic. Raúl Osnaghi, Mag. Gustavo Fleitas.
Revisión de Contenido: Lic. Olegario Olmedo, Lic. Abg. Cristhian Galeano
Revisión de Estilo: Lic. Claudia Servín
Evaluadora: Mag. Karina Soledad Franco