



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CURSO: CUARTO AÑO
ASIGNATURA: EDUCACION FISICA Y SALUD
DOCENTE: HECTOR VALLEJOS SANHUEZA

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo

ACTIVIDAD 1: RESPUESTAS DEL CUERPO AL EJERCICIO

MATERIALES: Cuerda, Reloj, ficha de registro y lápiz.

PARA REALIZAR ESTA ACTIVIDAD ES NECESARIO SABER SALTAR LA CUERDA. EN CASO CONTRARIO, DEBES REBOTAR SOBRE EL PISO.

PASO 1: Pulso en arteria radial. Para determinar el pulso en la arteria radial necesitas juntar los dedos índice y medio, ubicarlos sobre la muñeca, en un canal entre el hueso radio y un tendón....existe un espacio....debes presionar suavemente y sentir un sobresalto....ese sobresalto en la piel es el pulso.



PASO 2: Pulso en arteria carótida - la arteria carótida pasa por ambos costados del cuello. Para ubicar el pulso debes juntar el dedo índice y medio, ubicarlos en un espacio entre la garganta y un musculo del cuello. Debes presionar suavemente y sentir un sobresalto....ese sobresalto en la piel es el pulso.



PASO 3: Frecuencia cardiaca – La frecuencia cardiaca corresponde al número de pulsaciones o latidos del corazón en 60 segundos. La Frecuencia cardiaca se mide en varios sectores, pero nosotros utilizaremos el pulso radial y carotideo.



PASO 4: Frecuencia cardiaca de trabajo. La frecuencia cardiaca de trabajo corresponde al número de latidos del corazón durante 60 segundos inmediatamente después de haber realizado un ejercicio o actividad.

Actividad 2: Para medir la frecuencia cardiaca de trabajo debemos hacer lo siguiente:

- Hacer una actividad por un minuto como mínimo (rebotar, saltar la cuerda, correr, etc.)
- Terminado ese tiempo, inmediatamente debes ubicar el pulso radial o carotideo y contar los latidos durante 60 segundos.



HOJA DE REGISTRO

ACTIVIDADES

Saltar la cuerda LENTO	60 segundos	Saltar la cuerda RAPIDO	60 segundos
	Frecuencia cardiaca radial o corótida <input type="text"/> Latidos		Frecuencia cardiaca radial o corótida <input type="text"/> Latidos

¿Qué diferencia existe entre ambas frecuencias cardiacas? ¿Porqué?
