



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

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

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo

ACTIVIDAD 1: MEDICIÓN DEL PULSO CARDIACO

MATERIALES: Reloj, ficha de registro y lápiz.

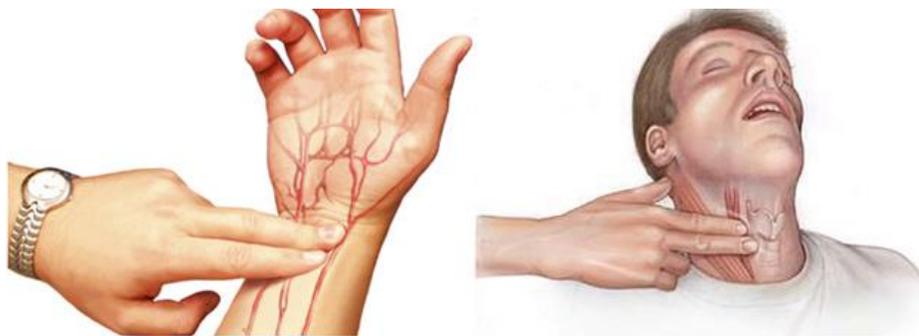
PASO 1: Pulso en arteria radial. Para determinar el pulso en la arteria radial necesitas juntar los dedos índice y medio, ubicarlos sobre la muñeca, en un canal entre el hueso radio y un tendón....existe un espacio....debes presionar suavemente y sentir un sobresalto....ese sobresalto en la piel es el 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 reposo. La frecuencia cardiaca de reposo corresponde al número de latidos del corazón durante 60 segundos pero en estado de reposo.

Actividad 1: Para medir la frecuencia cardiaca de reposo debemos hacer lo siguiente:

- Estar sentado o acostado durante unos 10 minutos pero sin estar haciendo alguna actividad, solo descansando.
- Respirar suavemente durante ese tiempo.
- A los 10 minutos debes ubicar el pulso radial o carotideo y contar los latidos durante 60 segundos.



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

Acostado	Rebotar	Saltar la cuerda	Burpees modificado	Plancha
				
60 segundos	30 segundos	60 segundos	10 aplusos	30 segundos
Frecuencia cardiaca radial o corótida <input type="text"/> Latidos	Frecuencia cardiaca radial o corótida <input type="text"/> Latidos	Frecuencia cardiaca radial o corótida <input type="text"/> Latidos	Frecuencia cardiaca radial o corótida <input type="text"/> Latidos	Frecuencia cardiaca radial o corótida <input type="text"/> Latidos

¿Qué otras respuestas tiene tu cuerpo cuando realizas ejercicio?
