

## TRABAJO PRACTICO N° 5

(TP N° 2 2do trimestre)

Escuela Normal Superior Victorino Viale

EDUCACIÓN FÍSICA

**PROFESORA:** Masine María Sol

**FECHA DE ENTREGA DE TRABAJO:** 29 de julio de 2020

**ENVIAR AL MAIL:** [mariasolmasine@yahoo.com.ar](mailto:mariasolmasine@yahoo.com.ar)

**CURSO:** 1º1º - 1º2º - 1º3º

### FRECUENCIA CARDÍACA

La **frecuencia cardíaca** es uno de los “signos vitales” o indicadores importantes de la salud del cuerpo humano . Se mide en condiciones bien determinadas (de reposo o de actividad) y se expresa en pulsaciones o latidos por minuto (lat/min) a nivel del corazón. La medición del **pulso** se puede detectar en distintos puntos, pero lo más habitual es que se lo mida en la **muñeca** o en el **cuello**.

### COMO TOMARSE EL PULSO

1. Coloque las puntas de los dedos índice y medio en la parte interna de la muñeca por debajo de la base del pulgar o en el cuello bajo el ángulo del mentón.
2. Presione ligeramente. Usted sentirá la sangre pulsando por debajo de los dedos.
3. Use un reloj de pared o de la muñeca o el reloj del celular y cuente los latidos que siente durante un minuto. O durante 30 segundos y multiplique por dos. Esto también se denomina frecuencia del pulso.

El pulso radial se siente en la muñeca, por debajo del pulgar



Se debe aplicar presión muy ligeramente al sentir el pulso carotídeo bajo el ángulo del mentón



## Frecuencia cardíaca en reposo

La frecuencia cardíaca en reposo depende de factores genéticos, del estado físico, del estado psicológico, de las condiciones ambientales, de la postura, de la edad y del sexo. Se toma generalmente con la persona en reposo: sentada, o acostada. En un adulto sano, en reposo, el pulso suele hallarse en el rango de los 60-100 latidos por minuto.

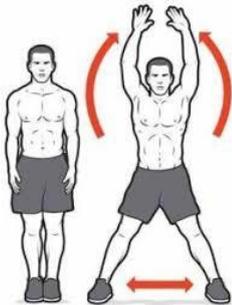
## Frecuencia cardíaca máxima FCM

La frecuencia cardíaca máxima es un límite teórico que corresponde al máximo de pulsaciones que se alcanza en una prueba de esfuerzo sin comprometer la salud. Esta frecuencia cardíaca máxima varía con la edad y depende del sexo de la persona. Durante el ejercicio físico el rango puede aumentar a 150-200 latidos por minuto y durante el sueño puede bajar de 60 latidos por minuto.

## ACTIVIDAD

Me tienen que enviar la grilla completa con todos los datos y las frecuencias tomadas, al mail arriba detallado.

1. Tomarte tu frecuencia cardíaca en reposo durante 30 segundos y multiplicarlo por 2 y anotarlo en la grilla FCR.
2. Hacer shumping Jack (abro y cierro piernas) elevando brazos durante 20 segundos.



3. Tomarte enseguida las pulsaciones por 30 segundos y multiplicarlo por 2, anotarlo en la grilla donde dice FCM (frecuencia cardíaca máxima).

<b>APELLIDO Y NOMBRE ALUMNO/A:</b>
<b>CURSO:</b>
<b>FCR:</b>
<b>FCM:</b>

**Cada trabajo entregado es estar cerca tuyo, saber que estas aprendiendo a la distancia, me esmero por prepararlos para que puedas lograr aprendizajes, ya volveremos al patio de la escuela a compartir de diferente forma, no bajes los brazos, la actividad física te llena de energía y buena onda... Espero ansiosa tus respuestas... Nos vemos prontito... Tu profe María Sol**