

ASIGNATURA	Educación física	NIVEL	7º básico
UNIDAD	Vida activa y saludable	OA Nº 1	Desarrollar la resistencia cardiovacular y cualidades físicas en la frecuencia cardiaca
OBJETIVO DE LA GUIA.	Reconocer la frecuencia cardiaca	INDICADORES DE EVALUACION.	Controlar la frecuencia cardiaca Clasificar las actividades en moderadas o vigorosas de acuerdo a la cualidad física

INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA.	Lee atentamente y responde las siguientes preguntas
---	---

GUIA Nº2	FECHA: 23 de marzo	NOMBRE DE LA GUIA	Frecuencia Cardiaca
<p>La frecuencia cardiaca es el número de veces que se contrae el corazón durante un minuto (latidos por minuto). Para el correcto funcionamiento del organismo es necesario que el corazón actúe bombeando la sangre hacia todos los órganos, pero además lo debe hacer a una determinada presión (presión arterial) y a una determinada frecuencia. Dada la importancia de este proceso, es normal que el corazón necesite en cada latido un alto consumo de energía.</p> <p>¿Cuál es la frecuencia cardíaca normal? Por regla general, la frecuencia normal en reposo oscila entre 50 y 100 latidos por minuto. Sin embargo hay que detallar algunos aspectos que alteran su estado:</p> <p>Cuando nacemos tenemos una frecuencia cardíaca elevada porque la actividad del organismo es muy intensa. A partir del primer mes de vida, va disminuyendo hasta llegar a la edad adulta, manteniéndose estable después de los 20 años. Varía a lo largo del día y la noche y en respuesta a diversos estímulos, por lo que su medición tiene gran variabilidad. Al realizar ejercicio físico el corazón produce una respuesta normal que es la taquicardia (la frecuencia cardíaca en reposo está por encima de 100 latidos por minuto -lpm-). También puede producirse bradicardia (la frecuencia cardíaca está por debajo de 50 lpm).</p> <p>¿Cómo mantener una frecuencia cardíaca normal? Practicando ejercicio físico de forma regular. Se estima que cada 1-2 semanas de entrenamiento aeróbico podríamos conseguir una reducción en la frecuencia cardiaca en reposo de un latido por minuto. Para medir tu ritmo cardíaco, simplemente debes revisar tu pulso.</p> <p>Coloca tu índice y tercer dedo en el cuello, a un costado costado de la tráquea. Para encontrar tu pulso en la muñeca, coloca 2 dedos entre el hueso y el tendón sobre tu arteria radial, que se encuentra en el lado del pulgar de la muñeca. Una vez que localices tu pulso, cuenta el número de latidos en 15 segundos. Multiplica este número por cuatro, con el fin de calcular los latidos por minuto. Evalúa si tu frecuencia cardíaca en reposo es inferior a 60.</p> <p>Responde las siguientes preguntas:</p> <p>1.-¿Qué es la frecuencia cardiaca?</p> <p>2.-¿Cuál es la frecuencia cardiaca normal?</p> <p>3.-¿Qué hacer para mantener una frecuencia cardiaca normal?</p>			

4.-explica los pasos para medir tu ritmo cardiaco