COLEGIO PUMANQUE
• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4
Teléfono: +56 652772250
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
Profesor: Valentina Castillo bravo

GUÍA EVALUADA N°2
EDUCACION FISICA Y SALUD

Curso:7°B	Fecha:	Calificación:	Puntaje Ideal: 25pts.	Puntaje Obtenido:

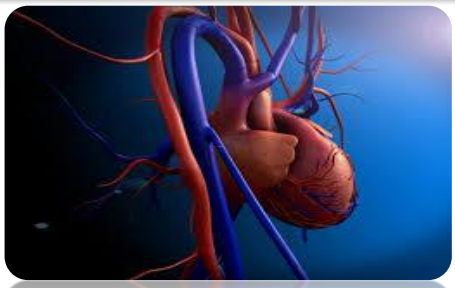
Nombre del estudiante:

Objetivo de aprendizaje	Indicadores de Evaluación
Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia cardiaca, intensidad, duración.	➢ Practican actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad. ➢ Utilizan los principios de frecuencia, intensidad, tiempo de duración y tipo de ejercicio para elaborar una rutina de ejercicios. ➢ Monitorean y comparan su frecuencia cardiaca antes, durante y después de practicar un ejercicio de resistencia.

Instrucciones:
- Escribe tu nombre en el casillero indicado.
- Si tienes alguna duda sobre cómo contestar, escribe al correo profesora.edfisica88@gmail.com

FRECUENCIA CARDÍACA

La frecuencia cardíaca está dada por el número de contracciones que puede hacer tu corazón por minuto. En varios programas de acondicionamiento físico se utiliza la frecuencia cardíaca como parámetro para conocer la intensidad exacta del ejercicio.



COLEGIO PUMANQUE
• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4
Teléfono: +56 652772250
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
Profesor: Valentina Castillo bravo

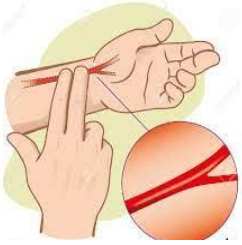
¿Por qué tomar las pulsaciones?

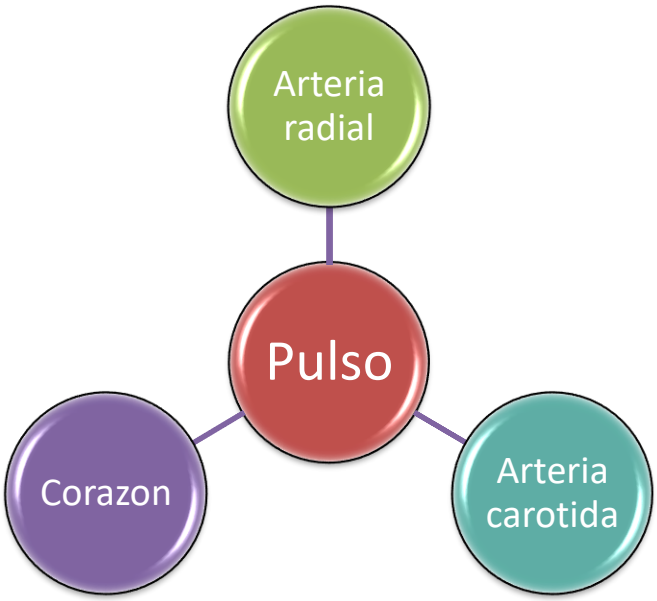
Cuando se realiza actividad física es necesario controlar la intensidad del esfuerzo, para adecuarla a nuestras capacidades y evitar posibles sobreesfuerzos. Una de las formas más sencillas y prácticas es controlar las pulsaciones a través de la **FRECUENCIA CARDIACA (FC).**

¿Dónde? ¿Cómo?

Con los dedos índice y medio, con una ligera presión en la arteria radial (muñeca), en la arteria carótida (cuello)o en el corazón.

El tiempo de duración para tomar la frecuencia cardiaca (FC), se mide en pulsaciones por minuto **(p/m)**





COLEGIO PUMANQUE
• Educando Mentes y Corazones •
Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4
Teléfono: +56 652772250
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
Profesor: Valentina Castillo bravo

¿Qué referencias podemos utilizar para valorar nuestro progreso físico?

1.-**FC** en condiciones basales, antes de levantarnos por la mañana.

2.-**FC** en reposo: Después de, como mínimo 5' de reposo y en posición de pie

3.-**FC** tras el ejercicio (inmediatamente después y comparando el ejercicio realizado en las mismas condiciones).

¿Qué es la frecuencia cardíaca máxima (F. C. M)?

Son las máximas pulsaciones que puede alcanzar un individuo durante un ejercicio(aproximadamente).

Se pueden calcular, con las siguientes fórmulas:

1. **FCM**= (220 - Edad) (Hombres)
   FCM= (226 - Edad) (Mujeres)

HOMBRES: VALORES DE REFERENCIA PULSACIONES EN REPOSO POR MINUTO

EDAD (AÑOS)	INADECUADO (PPM)	NORMAL (PPM)	BUENO (PPM)	EXCELENTE (PPM)
20 - 29	86 o más	70 - 84	62 - 68	60 o menos
30 - 39	86 o más	72 - 84	64 - 70	62 o menos
40 - 49	90 o más	74 - 88	66 - 72	64 o menos
50 o más	90 0 más	76 - 88	68 - 74	66 o menos

MUJERES: VALORES DE REFERENCIA PULSACIONES EN REPOSO POR MINUTO

EDAD (AÑOS)	INADECUADO (PPM)	NORMAL (PPM)	BUENO (PPM)	EXCELENTE (PPM)
20 - 29	96 o más	78 - 94	72 - 76	70 o menos
30 - 39	98 o más	80 - 96	72 - 78	70 o menos
40 - 49	100 o más	80 - 98	74 - 78	72 o menos
50 o más	104 o más	84 - 102	76 - 82	74 o menos

Tabla de referencia de pulsaciones por minuto en reposo, por edad y género. Fuente: American Collage Sports Medicine

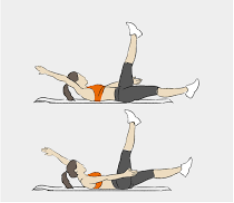
COLEGIO PUMANQUE
• Educando Mentes y Corazones •
Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4
Teléfono: +56 652772250
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
Profesor: Valentina Castillo bravo

Ítem 1:

1.- ¿Calcula cuál es tu Frecuencia Cardíaca Máxima? (5 pts.)

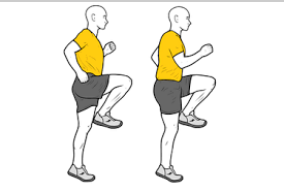
FCM=

2.-Completa la FC (p/m), que has obtenido en las siguientes actividades. (20pts)

ACTIVIDADES	**FC (p/m)**
1.-Estado basal	
2.-Estado en reposo (de pie)	
3.-Cinco minutos corriendo	
4.-20 abdominales tijeras 	
5.-20 Jumping Jack	
6.-20 Burpee	

COLEGIO PUMANQUE
• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4
Teléfono: +56 652772250
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
Profesor: Valentina Castillo bravo

7.-1 minuto de plancha isométrica	
8.-1 minuto de estocadas	
9.-1 minuto de Skipping 	
10.-1 minuto plancha lateral	