



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
EL BOSQUE
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
PROFESORA: CLAUDIA VALDERRAMA

Guía Pedagógica N°4 (Evaluación formativa)

Nombre:	Curso: 6° básico C
Fecha inicio:	Fecha Presentación: reingreso a clases

Descripción Curricular de la Evaluación

Unidad	Habilidades Motrices
Objetivo	Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo
Habilidades a evaluar	Monitorean en forma autónoma la intensidad del ejercicio mediante la frecuencia cardiaca o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. Al término de cada actividad, registran su frecuencia cardiaca y la comparan con resultados anteriores
Contenido	Intensidad del ejercicio. Frecuencia cardiaca

Actividad 1

Lee atentamente

La **frecuencia cardiaca (FC)** se define como las veces que late corazón por unidad de tiempo. Normalmente se expresa en pulsaciones por minuto.

¿Cómo se puede medir la frecuencia cardiaca?

Los dos lugares más habituales para medir la frecuencia cardiaca son la muñeca y el cuello. Ahí se sienten las pulsaciones.

- Prueba estos dos lugares y siente tus pulsaciones.



En la muñeca: Con el dedo índice y el dedo medio, presiona suavemente sobre la parte interior de la muñeca, justo debajo de la base de pulgar (no sobre el hueso).

En el cuello: Coloca el dedo **índice y el dedo medio** –nunca el pulgar porque tiene su propio pulso– sobre el cuello, justo bajo el mentón. Luego, presiona ligeramente, hasta que notes los latidos.

Para obtener el resultado de la frecuencia cardiaca:

- Se cuentan las pulsaciones durante un minuto. (60 seg)
- También pueden contarse las pulsaciones durante 30 seg y multiplicarlo por dos.

La frecuencia cardiaca máxima (FCm): es el número más alto de latidos por minuto que puede alcanzar tu corazón, sin poner en riesgo tu salud. Se calcula restando tu edad a 220.

$$FCm = 220 - \text{edad}$$

Actividad 2

Calcula tu FCm

¿Para qué sirve medir la FC?

- Si controlas durante varios días tus pulsaciones y detectas un aumento importante en tu frecuencia cardíaca promedio puede indicar la falta de recuperación, la necesidad de descansar o disminuir la intensidad al entrenar.
- Por otro lado, si tus pulsos disminuyen de a poco indica que estás asimilando correctamente los entrenamientos y mejorando tu capacidad aeróbica

Actividad 3

Registra tu frecuencia cardiaca, FC.

Tómate el pulso durante 1 minuto (60 seg.) en los siguientes momentos, 3 veces por semana

Momentos	FC 1 semana			FC 2 semana		
Al despertar						
Después de caminar un minuto						
Después de bailar una canción que te guste						
Después de realizar abdominales un minuto						
Después de saltar un minuto						
Al ver televisión						
Después de hacer ejercicio 10 minutos (los que tú quieras)						

Actividad 4

Después de haber medido tu frecuencia cardíaca en distintos momentos en la actividad 3, responde, ¿cuándo tu frecuencia cardíaca fue más alta y cuando más baja? Escribe tus conclusiones.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....