



INFORMACION BASICA DE LA SECUENCIA DIDACTICA

Área:		DOCENTE	email	Celular v	WhatsApp
EDUCACIÓN FÍSICA		JOSÉ LUIS RODRÍGUEZ SUÁREZ	joserodriguez@inealpa.edu.co	3046011157	3046011157
Fecha de inicio:			Fecha de devolución:		
ESTUDIANTE:			Grado: _____ JORNADA:ÚNICA		
Tópicos generativos (Ejes temáticos)	1. La Frecuencia Cardíaca	Desempeños de comprensión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar las zonas donde se puede realizar la toma de la frecuencia cardíaca.</li> <li>• Comprender la importancia de saber el funcionamiento normal de nuestro corazón bajo varias condiciones.</li> </ul>		

# FRECUENCIA CARDÍACA Y EJERCICIO FÍSICO

La frecuencia cardiaca (Fc) se define como las veces que late corazón por unidad de tiempo. Normalmente se expresa en pulsaciones por minuto. Es un valor muy importante en el deporte ya que nos dice numérica, objetiva y rápidamente cómo está actuando nuestro cuerpo ante un esfuerzo. También nos permite conocer el grado de intensidad del ejercicio que estamos realizando.

La frecuencia cardiaca en reposo depende de la genética, del sexo, de la edad, del estado físico, del estado psicológico, de la postura, de las condiciones ambientales, etc. Pero diversos estudios afirman que en un adulto se puede dar como valores medios entre 60-80 lpm (Latidos por minuto).

## Resultados normales

Para la frecuencia cardíaca en reposo:

- Recién nacidos de 0 a 1 mes de edad: 70 a 190 latidos por minuto
- Bebés de 1 a 11 meses de edad: 80 a 160 latidos por minuto
- Niños de 1 a 2 años de edad: 80 a 130 latidos por minuto
- Niños de 3 a 4 años de edad: 80 a 120 latidos por minuto
- Niños de 5 a 6 años de edad: 75 a 115 latidos por minuto
- Niños de 7 a 9 años de edad: 70 a 110 latidos por minuto
- Niños de 10 años o más y adultos (incluso ancianos): 60 a 100 latidos por minuto
- Atletas bien entrenados: de 40 a 60 latidos por minuto

Realizar ejercicio físico reduce los latidos por minuto del corazón en estado de reposo indicando una mejor condición física y consiguiendo que nuestro corazón realice menos esfuerzo a lo largo de toda la vida, podríamos afirmar que el ejercicio físico puede "alargar la vida de nuestro corazón".

Un deportista en reposo puede perfectamente tener entre 40-50 pulsaciones por minuto. Los deportistas y especialmente los de fondo (ejercicio de larga duración) tienen unas pulsaciones en reposo muy por debajo de los no entrenados, también se adaptan más rápidamente al esfuerzo y después de un ejercicio recuperan el estado inicial igualmente más rápido que los no entrenados.

## ¿Cómo tomar las pulsaciones por minuto?

El pulso se puede tomar en cualquier arteria superficial que pueda comprimirse contra un hueso. Los sitios donde aprenderemos a tomar el pulso son :



En la muñeca (radial)



En el cuello (carotídea)

Cómo 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.
2. Presione ligeramente. Usted sentirá la sangre pulsando por debajo de los dedos.
3. Use un reloj de pared o un reloj de pulsera en la otra mano y cuente los latidos que siente durante 10 segundos.
4. Multiplique este número por 6 para obtener la cantidad de veces que su corazón está latiendo en un minuto. Esto también se denomina frecuencia del pulso.



REPUBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE LA GUAJIRA  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALMIRANTE PADILLA**



Creada mediante resolución 248 del 5 de noviembre de 2002 Educación Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria Educación Media Técnica aprobada según Resolución No. 393 del 3 de Noviembre del 2008.  
SED Registro educativo Dane No. 14401-01151  
Riohacha. La Guajira

**TALLER PRACTICO**

Después de leer y comprender lo que es la frecuencia cardiaca, vamos a realizar unos ejercicios en los cuales vamos a poner en práctica lo aprendido. Vamos a necesitar un reloj y en lo posible pedirle a un adulto que nos acompañe en el experimento.

1. Primero realizar una toma de frecuencia radial y otra en la carotida. Esta toma se realiza en reposo.

ZONA DE TOMA FC	TOMA 1	TOMA 2 (5 minutos después)	TOMA 3 (10 minutos después)
RADIAL			
CAROTIDA			

2. Realizar 15 sentadillas, e inmediatamente realizar la toma de frecuencia radial, a los 3 minutos volver a tomar la frecuencia radial y a los 5 minutos repetir la toma de frecuencia después de terminar el ejercicio.

FRECUENCIA CARDIACA EN REPOSO	FRECUENCIA CARDIACA DESPUES DE LAS SENTADILLAS	FRECUENCIA CARDIACA A LOS 3' DE HABER REALIZADO LAS SENTADILLAS	FRECUENCIA CARDIACA A LOS 5' DE HABER REALIZADO LAS SENTADILLAS

3. Realizar el ejercicio de toma de frecuencia cardiaca con los integrantes de casa.

INTEGRANTE DE LA FAMILIA	FC EN REPOSO
PAPÁ	
MAMÁ	
HERMANO/A	