**Actividad 7 básico semana del 23 al 27 de marzo**

**Lee el siguiente texto:**

Al realizar actividad física en forma regular debemos de tener en cuenta los siguientes indicadores, frecuencia, intensidad, y tiempo de duración del ejercicio. La frecuencia cardiaca es uno de los signos vitales o indicadores importantes de la salud en el cuerpo humano, se define como las pulsaciones del corazón por minuto.

El pulso cardiaco varia como resultado de la actividad física, por ende, la frecuencia cardiaca en reposo, es la que tiene una persona cuando esta relajada o sin la realización de un ejercicio.

Después de los 10 años de edad, la frecuencia cardiaca debe estar entre 60 y 100 latidos por minuto en reposo, el corazón se acelera durante el ejercicio, por lo tanto, la frecuencia cardiaca se encuentra entre 100 y 140 latidos por minuto.

Una de las causas cuando uno se encuentra asustado o sorprendido, es que, se libera automáticamente la adrenalina, hormona que acelera el ritmo cardiaco.

La intensidad, corresponde a la velocidad en la cual se realiza la actividad, que es varía entre un 50 y 80 % de intensidad.

Tiempo de duración:

Se entiende por tiempo de duración o de trabajo, al tiempo en el cual se realiza la actividad o ejercicio físico, donde el mínimo son 30 minutos y a medida que va aumentando el tiempo por consiguiente va aumentando la resistencia física.