

Colegio República Argentina

O’Carrol  # 850- Fono 72- 2230332

                    **Rancagua**

**ASIGNATURA: EDUCACION FISICA Y SALUD.**

**CORREO** **.jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl****. CURSOS: 7 BASICOS.**

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Cursos: 7 básicos. Fecha: 1 al 5 de junio. |
| OA: 03: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable considerando frecuencia, intensidad y tiempo de duración del ejercicio. |

**SEMANA 10:**     1 al 5 de junio.

**GUIA DE ACTIVIDADES LEE EL SIGUIENTE TEXTO:**

¿QUE ES LA FRECUENCIA CARDIACA?

 **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 **la frecuencia**, **intensidad del ejercicio y el tiempo de duración que estamos realizando el ejercicio**.. **La frecuencia cardiaca** en reposo depende de la **genética**, del **sexo,** de **la edad**, del estado físico.

**¿COMO SE TOMA? : UBICA LOS DEDOS INDICE Y MEDIO Y MANTEN POR 15 seg y el resultado X 4.**

**Frecuencia Cardiaca en Reposo: Debes de tener entre 60 y 80 latidos por minuto según tu edad varía con los años.**

**Frecuencia Cardiaca en Actividad física: Debes de tener 100 y 150 latidos pominuto.**

**CONCEPTOS A TENER ENCUENTA AL REALIZAR EJERCICIOS:**

 **FRECUENCIA:** Cantidad de veces que realizas un ejercicio en el tiempo.(1 2 3 veces por semana .etc.)

 **INTENSIDAD**: Es el esfuerzo requerido para realizar el ejercicio

Entre un 50 % y 80 %.de tu capacidad.

 **TIEMPO DE DURACION**: Es el tiempo de realización del ejercicio. Ejemplo 1 minuto.

Al observar los siguientes ejercicios según las imágenes anota tu frecuencia cardiaca **antes** de realizarel ejercicio y **después** de realizar el ejercicio ¿Cuál debería ser la frecuencia, intensidad y tiempo de duración de cada ejercicio?

**Ejemplo: Los abdominales 3 series (frecuencia) de 25 abdominales en 30 seg** **(tiempo de duración**)

1.-**Frecuencia.**

2.-**Intensidad.(50%)**

3.- **Tiempo de duración.**

