



COLEGIO EL JAZMIN IED

Resolución No 1297 del 16 de julio de 2013

NIT.830019043-1 DANE:11100112530

Preescolar, Básica y Media.

Email: cedeljazmin16@redp.edu.co

<http://colegio.redp.edu.co/eljazmin/>

"Construyendo con tecnología y en convivencia un proyecto de vida"



TRABAJO DIEM 10 EDUCACION FISICA

Nombre del Docente: LUIS ALONSO PINEDA PULIDO		Correo Electrónico: lapinedap1@educacionbogota.edu.co
Grado 10	Asignatura: ACTIVIDAD FISICA Y SALUD	Sede: A
Título o Tema: CUADRO DE FRECUENCIAS CARDIACAS PARA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA		
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">Diseñar una tabla de referencia de practica de actividad física cardiovascular de forma individualizada		
Desempeño: <ul style="list-style-type: none">Identifica las diferencias relacionadas con la práctica de actividad física cardiovascular, de acuerdo a las diferentes intensidades de frecuencia cardiaca que se pueden establecer en un programa de actividad fisica		
INTRODUCCIÓN <p>La práctica de actividad física requiere de instrumentos de medición y regulación que permitan individualizar el ejercicio de acuerdo a las condiciones fisiológicas particulares de cada individuo.</p> <p>La frecuencia cardiaca es la cantidad de veces que se contrae el corazón durante un minuto, sus mediciones se pueden establecer por medio de un electrocardiograma, de monitores de frecuencia cardiaca o de forma manual. Dichas mediciones se pueden realizar en estado de reposo y/o durante la práctica de actividad física.</p> <p>La frecuencia cardiaca se convierte en el primer indicador de intensidad de un ejercicio físico, por tanto, es importante conocer sus variaciones para cumplir con los objetivos planteados de orden cardiovascular, de recuperación, de rehabilitación o de pérdida de masa grasa entre otros.</p>		
ACTIVIDAD: COMO TOMAR LA FRECUENCIA CARDIACA <ol style="list-style-type: none">Ubique su frecuencia cardiaca de acuerdo a los parámetros establecidos en claseRealice el registro de conteo de pulsaciones de acuerdo al siguiente cuadro:<ul style="list-style-type: none">➤ Tomar pulsaciones en 6 segundos y multiplicar Por 10➤ Tomar pulsaciones en 10 segundos y multiplicar Por 6➤ Tomar pulsaciones en 15 segundos y multiplicar Por 4➤ Tomar pulsaciones en 30 segundos y multiplicar Por 2➤ Tomar pulsaciones en 60 segundos y multiplicar Por 1Se escoge el dato mas alto y el mas bajo y se eliminan.Los otros 3 datos se suman y se dividen entre 3El dato obtenido es la FRECUENCIA CARDIACA DE REPOSO.		

6. Aplique las siguientes fórmulas para obtener los datos de:

✓ **Frecuencia Cardíaca Máxima**

$$208,75 - (\text{Edad} \times 0.73)$$

✓ **Reserva de Frecuencia Cardíaca**

$$\text{FC Máxima} - \text{FC Reposo}$$

✓ **Porcentajes de Trabajo Cardiovascular**

$$(\text{Reserva FC} \times (\% \text{ De trabajo} / 100)) + \text{FC reposo}$$

7. Complete la siguiente tabla con los datos para cada porcentaje de trabajo.

PORCENTAJE DE TRABAJO	FRECUENCIA CARDIACA
40	
45	
50	
55	
60	
65	
70	
75	
80	
85	
90	
95	
100	