**Guía n°1 evaluada**

**7mo básico**

**unidad cero**

**Educación Física y Salud**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre:** |  | **Curso:** | **7mo A-B-C** | **Fecha** |  |
| **Puntaje Evaluación** | **35 pts.** | **Puntaje de corte (60%):** | **21 pts.** |
| **Puntaje obtenido:** |  | **Calificación:** |  |

|  |
| --- |
| **INSTRUCCIONES: Esta guía evaluada con nota comprende los contenidos de la unidad 0 correspondiente a Educación Física y Salud.****Lee atentamente cada definición y desarrolla las actividades según lo aprendido.** |

|  |
| --- |
| **Objetivos: Identificar cambios y respuestas corporales con la práctica de actividad física.****Contenidos: definición de conceptos, ejemplos y practica autónoma.** |

**ITEM I.- Lee atentamente el concepto**

**Frecuencia Cardiaca:** Se conoce como **frecuencia cardíaca** al número de pulsaciones (latidos del corazón) **por** unidad de tiempo. Esta **frecuencia** suele expresarse en pulsaciones **por** minuto, cuyo número normal variará según las condiciones del cuerpo (si está en actividad o reposo).

**Ejemplo:** Para tomar la frecuencia cardiaca (FC) coloque las puntas de los dedos, índice y medio, en la parte frontal del cuello debajo del ángulo del mentón, ahí está ubicado la arteria Carótida o en la parte interna de la muñeca por debajo de la base del pulgar sobre el hueso Radio. La FC se mide en 1 minuto, para ser más exacta la puedes tomar en 6 segundos y la multiplicas por 10 así te dará el resultado de la FC x minuto.



**ITEM II.- PRÁCTICA GUIADA (5 pts.)**

1. **¿Cuáles son las razones porque se evalúa la Frecuencia Cardiaca? Redacta al menos 5 líneas (5pts.)**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Calcula y nota tú frecuencia cardiaca en reposo, realizando la formula multiplicando por diez. (4pts.)**

|  |
| --- |
|  |

1. **Anota tú frecuencia cardiaca durante alguna actividad física.**

**Ejemplo: como subir una escalera, realizar flexiones de brazos y tomas tu FC. (6pts.)**

|  |
| --- |
|  |

1. **Buscar y anotar los valores normales de la frecuencia cardiaca en reposo (FCR) en recién nacidos, la FCR niños y la FCR en deportistas. (6pts.)**

|  |
| --- |
|  |

**ITEM III.- PRÁCTICA AUTÓNOMA**

1. **Busca cómo se calcular la frecuencia cardiaca máxima (FC Max) y anota la fórmula para calcular tú frecuencia cardiaca máxima. (7pts.)**

|  |
| --- |
|  |

1. **Calcular la frecuencia cardiaca máxima (FC Max) al 60% lo recomendado para estudiantes.**

**(7pts.)**

|  |
| --- |
|  |

Bibliografía: <http://caminar-mas.blogspot.com/2005/05/el-pulso-y-el-ejercicio.html>