

ESCUELA PRESIDENTE SARMIENTO AÑO 4º2 ESPACIO CURRICULAR EDUCACIÓN FÍSICA MUJER

**ESCUELA SECUNDARIA PRESIDENTE SARMIENTO**

**DOCENTE: VANESA BECERRA**

**Año 4º 2 CICLO ORIENTADO**

**Turno: Mañana**

**NIVEL SECUNDARIO**

**ÁREA CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA MUJER**

**Título: Frecuencia Cardíaca**

**Guía PEDAGÓGICA Nº 4**

**Contenido:** Conciencia Corporal

Cuidado del propio cuerpo

**Capacidades:** Comunicación

**PROF. VANESA BECERRA** [vanebecerra18@gmail.com](mailto:vanebecerra18@gmail.com)

**Enviar al mail hasta el 30 de Junio.**

**Colocar Nombre, Apellido. Escuela y Curso**

## ¿Qué es la frecuencia cardíaca?

La frecuencia cardíaca es el número de veces que se contrae el corazón durante un minuto (latidos por minuto). Para el correcto funcionamiento del organismo es necesario que el corazón actúe bombeando la sangre hacia todos los órganos, pero además lo debe hacer a una determinada presión (presión arterial) y a una determinada frecuencia.

Formas de Medir la Frecuencia Cardíaca



Hay muchas formas de tomar el pulso y, por lo tanto, de calcular la frecuencia cardíaca. Para medirla sin la ayuda de ningún aparato electrónico, necesitaremos colocar los dedos índice y mayor (nunca el pulgar) en una parte del cuerpo donde una arteria pase muy cerca de la piel. Así, puede medirse en el cuello (pulso carotideo), en la muñeca (pulso radial), en la ingle (pulso femoral), en la parte interna del codo (pulso cubital), en la parte posterior de la rodilla (pulso poplíteo), en la sien (pulso temporal) o en la cara interna del

**DOCENTE RESPONSABLE: VANESA BECERRA**

## ESCUELA PRESIDENTE SARMIENTO AÑO 4º2 ESPACIO CURRICULAR EDUCACIÓN FÍSICA MUJER

Pie (pulso medio). Una vez que se tenga localizado el pulso en una de estas zonas, presionando suavemente con los dedos hay que contar cuántas pulsaciones tenemos en un minuto.

- 2- ¿Cuál es la Frecuencia Cardíaca normal?
- 3- ¿Cómo mantener una Frecuencia Cardíaca Normal?
- 4-Frecuencia cardíaca y Ejercicio Físico.
- 5-¿Qué factores afectan la Frecuencia Cardíaca?
- 6- Tipos de Frecuencia Cardíaca.
- 7- ¿Qué hacer cuando se acelera el ritmo cardíaco..

**Cualquier duda o consulta no duden en hacerlo.**