



COMPLEJO EDUCACIONAL SAN ALFONSO  
FUNDACIÓN QUITALMAHUE  
Eyzaguirre 2879 Fono- 22-852 1092 Puente Alto  
[planificacionessanalfonso@gmail.com](mailto:planificacionessanalfonso@gmail.com)  
[www.colegiosanalfonso.cl](http://www.colegiosanalfonso.cl)



## Guía n°2 abril – Sistema mixto

<b>Asignatura/Módulo</b>	<b>Educación Física y Salud.</b>
<b>Docente</b>	<b>Felipe Yáñez S.</b>
<b>Nombre estudiante</b>	
<b>Curso</b>	<b>1° medio __</b>
<b>Fecha de entrega</b>	<b>30 de abril 2021</b>
<b>OA 3</b>	Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: -Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). - Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. -Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. -Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. -Ingesta y gasto calórico.

## **FRECUENCIA CARDIACA**

### ***¿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. Dada la importancia de este proceso, es normal que el corazón necesite en cada latido un alto consumo de energía.

### ***¿Cuál es la Frecuencia Cardíaca normal?***

Por regla general, la frecuencia normal en reposo oscila entre 50 y 100 latidos por minuto (LPM). Sin embargo hay que detallar algunos aspectos que alteran su estado:

- Cuando nacemos tenemos una frecuencia cardíaca elevada porque la actividad del organismo es muy intensa. A partir del primer mes de vida, va disminuyendo hasta llegar a la edad adulta, manteniéndose estable después de los 20 años.
- Varía a lo largo del día y la noche y en respuesta a diversos estímulos, por lo que su medición tiene gran variabilidad.
- Al realizar ejercicio físico el corazón produce una respuesta normal que es la taquicardia (aumento de la frecuencia cardíaca).

- También puede producirse bradicardia (la frecuencia cardíaca está por debajo de 50 LPM).

### ***¿Cuánto es el máximo de Pulsaciones por minuto que podemos tener?***

No hace falta ser un deportista profesional para tener en cuenta la frecuencia cardíaca a la hora de hacer cualquier actividad física. Y es que es importante conocer cuál es la **frecuencia cardíaca máxima a la que se puede llegar** para no poner en riesgo nuestra salud, así como saber en qué porcentajes podemos movernos para maximizar los beneficios de la práctica deportiva.

Para **calcular la frecuencia cardíaca máxima** existe una fórmula muy sencilla en la que hay que restar a 220 la edad que se tenga; por ejemplo, si una persona tiene 40 años, su frecuencia cardíaca máxima es 180. Nunca debe poner a su corazón a pulsaciones superiores a esta cifra.

### ***¿Cómo calculo mi Frecuencia Cardíaca?***

Para medir nuestra Frecuencia Cardíaca, necesitaremos colocar los dos dedos (nunca el pulgar) en una parte del cuerpo donde una arteria pase muy cerca de la piel. En esta ocasión tomaremos nuestra frecuencia cardíaca en el cuello o en la muñeca.

Una vez que se tenga localizado el pulso en una de estas zonas, presionando suavemente con los dedos, ayudado de un reloj, celular o cronometro hay que contar cuántas pulsaciones tenemos en 30 segundos y multiplicarlo por 2.

Entonces la formula sería:

**N° de Pulsaciones en 30 segundos Multiplicado X 2**

Por ejemplo:

**28 pulsaciones en 30 segundos X 2 = 56 Pul. X min.**



Cómo tomar el pulso

## ACTIVIDAD

Durante 3 días calcula tu frecuencia cardiaca realizando diferentes acciones, completa el siguiente cuadro y responde la pregunta.

	Día 1	Día 2	Día 3
Al despertar en la mañana.			
Al ver televisión o jugar en el celular.			
Después de realizar 20 sentadillas.			
Antes de acostarse a dormir.			

### Actividad

Observa las siguientes imágenes y responde en el recuadro el nombre del deporte que corresponde al implemento y que tipo de deporte es.



NOMBRE DEL DEPORTE

TIPO DE DEPORTE



NOMBRE DEL DEPORTE

TIPO DE DEPORTE



NOMBRE DEL DEPORTE

TIPO DE DEPORTE



NOMBRE DEL DEPORTE

TIPO DE DEPORTE



NOMBRE DEL DEPORTE

TIPO DE DEPORTE



NOMBRE DEL DEPORTE

TIPO DE DEPORTE



NOMBRE DEL DEPORTE

TIPO DE DEPORTE



NOMBRE DEL DEPORTE

TIPO DE DEPORTE



NOMBRE DEL DEPORTE

TIPO DE DEPORTE



NOMBRE DEL DEPORTE

TIPO DE DEPORTE



NOMBRE DEL DEPORTE

TIPO DE DEPORTE



NOMBRE DEL DEPORTE

TIPO DE DEPORTE

***Profesor Felipe Yáñez Sánchez***

**Correo:** felipe.yanez@colegiosanalfonso.cl

**WhatsApp:** +56959594713

**HORARIO DE ATENCION:** Lunes a Miércoles de 09:00 a 17:00 hrs.