



Fundación Educacional Club Hípico  
 Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.  
[contacto@colegioclubhipico.cl](mailto:contacto@colegioclubhipico.cl)  
 "Escuela y Familia unida para formar y educar".

## GUÍA EDUCACIÓN FÍSICA 7° y 8° BÁSICO (Semana del 19 al 26 de mayo)

Nombre:..... curso: .....

**Profesora:** Ingrid Hernández Parra

**Correo electrónico:** [Ingrid.hernandez@colegioclubhipico.cl](mailto:Ingrid.hernandez@colegioclubhipico.cl)

### Unidad 2

#### **Objetivo de aprendizaje:**

**OA 08** Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

**RECUERDA**



**Si no puedes imprimir la guía puedes realizarla en un cuaderno colocando la semana que estás trabajando.**

Finalizada las actividades envía fotos de la guía realizada (todos los ítems) y del video del desafío a los siguientes correos según el curso que te corresponda:

[septimoa@colegioclubhipico.cl](mailto:septimoa@colegioclubhipico.cl)  
[septimob@colegioclubhipico.cl](mailto:septimob@colegioclubhipico.cl)  
[septimoc@colegioclubhipico.cl](mailto:septimoc@colegioclubhipico.cl)

[octavoa@colegioclubhipico.cl](mailto:octavoa@colegioclubhipico.cl)  
[octavob@colegioclubhipico.cl](mailto:octavob@colegioclubhipico.cl)

### Inicio

1. ¿Qué es para ti la frecuencia cardiaca?

.....  
 .....  
 .....

2. ¿Los ejercicios aumentan la frecuencia cardiaca?



¿Cuáles ejercicios?

.....  
 .....



## Frecuencia cardiaca



La frecuencia cardiaca (FC) es el número de veces que el corazón se contrae en un minuto, y es importante conocer su comportamiento entre otras razones por su utilidad práctica como un índice de intensidad para dosificar el ejercicio físico.

Niños de 5 a 6 años de edad: 75 a 115 latidos por minuto.

Niños de 7 a 9 años de edad: 70 a 110 latidos por minuto.

Niños de 10 años o más y adultos (incluso ancianos): 60 a 100 latidos por minuto



## Actividad

Para saber cuál es tu ritmo cardiaco tienes dos alternativas (escoge las que más te acomode)

Recuerda siempre usar un reloj.

Para más información revisa este enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=LE8xLeCSWvw>

### a.- Tomar tu frecuencia cardiaca desde la muñeca:

Se coloca dedo índice y corazón por la parte posterior de muñeca, presiona ligeramente



### b.- Tomar tu frecuencia cardiaca desde el cuello:

Se coloca índice y corazón a un lado del cuello, por debajo de la mandíbula.



## 1.-Frecuencia cardiaca en reposo (FCR)

Es la frecuencia cardiaca que poseemos en el momento de menos actividad física, es decir, en reposo. Por lo tanto, para calcular la FCR, hay que tomarse el pulso nada más despertar **por la mañana cada día durante una semana.**

La frecuencia cardiaca en reposo, depende de los hábitos de vida y está influenciada por el entrenamiento, la recuperación de ejercicios del día anterior, el sueño, el nivel de stress mental y los hábitos alimenticios.

LUNES + MARTES + MIÉRCOLES + JUEVES + VIERNES + SÁBADO + DOMINGO

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------



**Sumarlas y luego dividir por 7**  
**Resultado: .....**

**¡Recordar! Usar siempre un reloj en todas las tomas de frecuencia**

## 2.-Frecuencia cardiaca máxima (FCM)

Es la frecuencia máxima (teórica) que puedes alcanzar en un ejercicio de esfuerzo sin poner en riesgo tu salud, siempre y cuando te encuentres en óptima condición física.

Calcula tu FCM: .....

- Cálculo de la FC máx. con fórmula:  
Hombres =  $220 - \text{edad}$   
Mujeres =  $226 - \text{edad}$
- La FC máxima disminuye un latido por año.
- El resultado corresponde al 100% del esfuerzo al que el corazón puede latir en un minuto.
- No es recomendable ni seguro ir más allá del límite calculado.

### 3.- Intensidad del ejercicio

La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar esa actividad.

#### **Zonas de Entrenamiento en función de la Frecuencia Cardíaca Máxima**

A la hora de comenzar un plan de entrenamiento debes asegurarte de que estás trabajando al nivel de intensidad correcto con respecto a tu nivel de condición física y tu edad.

ZONAS	INTENSIDAD	DENOMINACIÓN	RECOMENDADO
Zona 5	90 – 100% FCM	Zona de Alta Intensidad	Deportista Controlado
Zona 4	80 – 90% FCM	Zona de Umbral Anaeróbico	Deportista Alto Nivel
Zona 3	70 – 80% FCM	Zona de Mejora de la Capacidad Aeróbica	Buena Condición Física
Zona 2	60 – 70% FCM	Zona de Manejo de Peso	Población General
Zona 1	50 – 60% FCM	Zona de Recuperación o Regeneración	Muy desentrenado

Que necesitamos para calcular la intensidad del ejercicio que realizamos:

- ➔ **\*FRECUENCIA CARDIACA MAXIMA (FCM)** Frecuencia cardíaca máxima que es capaz de soportar una persona haciendo una actividad deportiva. Hallaremos la frecuencia Cardíaca máxima de la siguiente forma:  
**FCM= 220- Edad**
- ➔ **\*FRECUENCIA CARDIACA BASAL O EN REPOSO (FCR)** Mide las pulsaciones del corazón el reposo, es recomendable tomarlas al despertar.
- ➔ **\*INTENSIDAD DE TRABAJO (I)** Son los intervalos entre los que se tiene que mover el sujeto realizando el ejercicio. Hay 3 niveles: Bajo (50-60%), medio (70-80 %) y alto (80-90%)

**La fórmula para calcular es: (FCM- FCR) X % de intensidad + FC**

EJEMPLO: un adolescente de 15 años tiene una frecuencia cardíaca en reposo (FCR) de 62 latidos por minuto. Se le recomienda hacer un entrenamiento al 70% de su frecuencia cardíaca máxima (FCM). Entonces calculamos:

Primero sacamos la frecuencia cardíaca máxima que es **220 - 15 = 205**

FC para el 70% ➔  $(205 - 62) \times 0,70 + 62 =$  el resultado es **162,1 latidos por minuto**

**Ahora calcula tu propia intensidad de ejercicio:**

Tú edad: .....

Tú FCR: .....

Tú FCM: ...

FC para el 70%

$(\dots - \dots) \times 0,70 + \dots =$  el resultado





FCM

**Marca con una X, según lo aprendido**

	SI	NO
La frecuencia cardiaca se puede tomar en la muñeca		
La frecuencia cardiaca disminuye con la actividad física		
La frecuencia cardiaca son las pulsaciones en minuto de tiempo		
La frecuencia cardiaca máxima es cuando estamos en reposo		



**Evalua tu trabajo indicando con una cruz (x) respecto a las actividades realizadas**

Indicadores	Muy de Acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
Leí y comprendí la guía que realice			
Realizo la actividad con ayuda de mi familia			
Logre comprender e identificar lo que es la frecuencia cardiaca			
He sido exigente conmigo mismo (a) en los trabajos.			
Me siento satisfecho (a) con el trabajo realizado.			

*Para finalizar indica cual es el sentimiento que*



*más predomino al momento de realizar la actividad y el por qué.*

.....

.....



**¡Recordar!** Realizar ejercicios es sano para tu cuerpo y para tu mente. Tiene múltiples beneficios (los hemos vistos en clases)

Produce químicos de la felicidad

- Reduce el estrés
- Mejora la autoestima
- Mejora tus relaciones sociales
- Alivia la ansiedad