



Colegio Mercedes Marín del Solar
Profesor Jonathan García Olguín.
Nivel: 7° Básico
Asignatura: Educación Física y Salud.

ORIENTACIONES PARA GUIAR EL APRENDIZAJE A DISTANCIA

Docente: Jonathan García Olguín

Asignatura: Educación Física y Salud

Nivel: 7mo Básico

Unidad: Dominando los deportes individuales

OA: 4

Fecha:

Aprendizaje esperado por el estudiante	Actividades disponibles en página web del colegio	Profundización en texto escolar MINEDUC y otros materiales y/o recursos	Evaluación
<ol style="list-style-type: none">1. Explique qué es la frecuencia cardíaca y la Escala del Esfuerzo Percibido.2. Identifique los puntos de control de la frecuencia cardíaca.3. Mida la frecuencia cardíaca.4. Asocie la Escala del Esfuerzo Percibido de Borg con la intensidad del ejercicio físico.	<ul style="list-style-type: none">- 7mos Guía N°4 – Educación Física y Salud	<ul style="list-style-type: none">- Anatomía del Corazón: https://www.youtube.com/watch?v=Cn_GQcfS9-Q- Sonido del Corazón: https://www.youtube.com/watch?v=JpxuZL7U6wE- Skipping: https://www.youtube.com/watch?v=gfamiidlc_A- Aplicación práctica: https://prezi.com/0vmkt8shkmdq/?utm_campaign=share&utm_medium=copy	<ul style="list-style-type: none">- Evaluación Formativa y Autoevaluación: https://forms.gle/vAyzSjdsESu2MCFd8



Colegio Mercedes Marín del Solar
Profesor Jonathan García Olgúin.
Nivel: 7° Básico
Asignatura: Educación Física y Salud.

GUÍA N°4 DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.

Objetivo: Explicar qué es la frecuencia cardíaca y la Escala del Esfuerzo Percibido, Identificar los puntos de control de la frecuencia cardíaca, Medir la frecuencia cardíaca y Asociar la Escala del Esfuerzo Percibido de Borg con la intensidad del ejercicio físico.

INSTRUCCIONES GENERALES

- Guarda la guía en tu cuaderno, carpeta o Google Drive, pues servirán como evidencia de tu trabajo al volver a las clases presenciales.
- Si no puedes imprimir la guía, anótala en tu cuaderno.
- Responde la evaluación formativa y autoevaluación, a través del link de Google Forum.
- Si no puedes imprimir la evaluación formativa y autoevaluación, anótalos en tu cuaderno.
- Si tienes dudas, puedes escribirme a: JGARCIA@COLEGIOMERCEDESMARIN.CL

FRECUENCIA CARDÍACA.

La frecuencia cardíaca (FC) es el número de contracciones o latidos que realiza el músculo cardíaco (Corazón) en un minuto. En otras palabras, es la fuerza que ejerce el corazón para expulsar la sangre en un minuto. Su unidad de medida es: Pulsaciones/Minuto ó ppm.

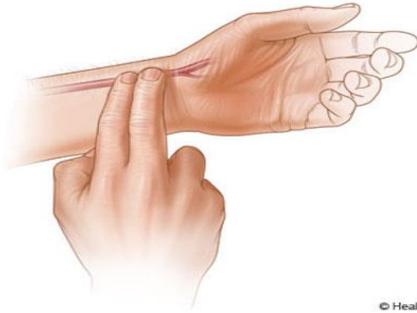
Fórmula para saber tú FC:

- N° de latidos durante 6 seg. x 10.
- N° de contracciones durante 10 seg. x 6.
- N° de pulsaciones durante 15 seg x 4.
- N° de latidos durante 30 seg x 2.
- N° de pulsaciones por 60 seg.



Existen varios puntos en nuestro cuerpo para poder medir la frecuencia cardíaca: poplítea, temporal, facial, femoral, entre otras. De forma práctica, tomaremos sólo dos: radial y carotídea o carótida.

RADIAL



© Healthwise, Incorporated

CARÓTIDA



ADAM.

Ejemplo N°1:

El profesor Jonathan desea tomar su FC en reposo. Se sienta a descansar 5 minutos aprox. Y ubica sus dedos en la región carótida y con la otra mano mira su reloj para contar los segundos. Para sacar el cálculo utilizará la fórmula de: N° de pulsaciones durante 15 seg x 4. Su resultado en 15 segundos fue 14 pulsos.

$$\text{N}^\circ \text{ de pulsaciones} \times 4 =$$

$$14 \times 4 = 56$$

Por lo tanto, su frecuencia cardíaca en REPOSO, es de 56 pulsaciones por minuto (ppm)



Colegio Mercedes Marín del Solar
Profesor Jonathan García Olguín.
Nivel: 7° Básico
Asignatura: Educación Física y Salud.

ESCALA DEL ESFUERZO PERCIBIDO DE BORG.

La Escala del Esfuerzo Percibido de Borg (EEP), es una graduación que permite identificar cuál es el nivel de dificultad de un ejercicio que estás realizando.

La EEP, parte en el nivel 0 (cero) hasta el 10 (diez), siendo el nivel 0 un ejercicio de reposo (estar de pie) y 10 un ejercicio extremo (Skipping por 5 minutos). La EEP es SUBJETIVA.



También se encuentra la EEP desde el número 6 al 20, lo que es equivalente.

HÁGALO USTED MISMO

1. Tome su frecuencia cardíaca de forma Radial y Carótida, en reposo (siéntese durante 3 minutos). Anote el resultado en la pregunta de Google Forum y/o en su cuaderno.
2. Realice las **Tareas** que aparecen en la Guía: "7mos GUÍA N°3 - EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD", y determine, a través de la EEP, la intensidad de cada ejercicio. Anote el resultado.