**Colegio El Prado**

**Profesor:** Sandra Matus Rubio

**Curso:** 3ro medio.

**Asignatura:** educación física y salud

**Guía de investigación Educación Física y salud**

**Tema de investigación:** Frecuencia cardiaca.

¿**Cómo medir mi frecuencia cardíaca en reposo?**

Una frecuencia cardíaca en reposo normal para los adultos oscila entre 60 y 100 latidos por minuto y en niños entre 70 y 120 latidos por minuto.

Generalmente, una frecuencia cardíaca más baja en reposo implica una función cardíaca más eficiente y un mejor estado físico cardiovascular. Por ejemplo, un atleta bien entrenado puede tener una frecuencia cardíaca en reposo normal cercana a 40 latidos por minuto.

Para medir la frecuencia cardíaca, simplemente toma el pulso. Colócate el dedo índice y mayor en el cuello al lado de la tráquea. Para tomarte el pulso en la muñeca, coloca dos dedos entre el hueso y el tendón sobre la arteria radial, que se encuentra en el lado del pulgar de la muñeca.

Cuando sientas el pulso, cuenta el número de latidos en 60 segundos o por 30 segundos y multiplícalo x2 y ese será tu pulso cardíaco.



**ACTIVIDAD**

1. **Investiga y describe cuales son los signos vitales y para qué sirve su medición.**
2. **Según lo mencionado en la guía, toma la frecuencia cardiaca de 3 personas en reposo y luego en ejercicio, anota las diferencias en la siguiente tabla.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NOMBRE  | (FCR) REPOSO | (FCE) EJERCICIO |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. Investiga y responde en mínimo 2 líneas cada pregunta.
2. Describe que es una actividad vigorosa y una actividad moderada, escribe 2 ejemplos de cada una.
3. Describe que es una actividad física intensa y escribe 2 ejemplos.
4. ¿Qué sucede con nuestro organismo al realizar ejercicio físico?