



Objetivo de aprendizaje	Indicadores de evaluación
O.A. N° 8: Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.	-Determinan la intensidad del ejercicio por medio de la frecuencia cardiaca o utilizando una escala de percepción de esfuerzo. -Comparam la frecuencia cardiaca deseada con el esfuerzo percibido durante el ejercicio.

EL CORAZÓN, LOS LATIDOS Y EL EJERCICIO

1.- Lee atentamente y Subraya con un lápiz de color lo más importante y pregunta lo que no entiendas:

¿Qué son los latidos? Son los movimientos que efectúa el corazón para bombear la sangre.

¿Cuántos latidos tenemos? Normalmente, de 60 a 80 latidos por minuto, aunque los niños pueden tener más.

¿Siempre tenemos el mismo número de latidos? No, si hacemos ejercicio los latidos del corazón aumentan. Mientras más fuerte sea el ejercicio mayor número de pulsaciones tendremos.

¿Por qué? Porque los músculos del cuerpo necesitan más sangre para hacer ejercicio y es el corazón el encargado de bombear la sangre con el oxígeno necesario para que los músculos funcionen de forma óptima.

¿Qué es la frecuencia cardíaca? El número de latidos por minuto, que para un niño de tu edad puede estar entre 80 y 100.

¿Cómo puedo saber cuál es mi frecuencia cardíaca? Tomándose el pulso.

El pulso es la forma en que se transmiten los latidos del corazón por todo el cuerpo. Gracias a él podemos saber el número de latidos por minuto. ¿Cómo?

El pulso cardíaco se puede medir en varias partes del cuerpo, pero la que más utilizamos son:

En el **cuello** por donde pasa la **arteria carótida**.



En la **muñeca** por donde pasa la **arteria radial**.

¿Cuánto tiempo?

La referencia de las pulsaciones siempre se realiza en 1 minuto.

Debes contar el número de pulsaciones en :

6 segundos y multiplicar por 10.

15 segundos y multiplicar por 4.

30 segundos y multiplicar por 2.

60 segundos: estas son tus pulsaciones.

El número de pulsaciones depende de varios factores:

Los niños tienen más pulsaciones que los adultos, cuanto mayor seas, menos pulsaciones tendrás.

Cuando haces ejercicio, el número de pulsaciones aumenta. Esto ocurre porque el corazón necesita bombear más sangre y más rápidamente. Cuanto más intenso y fuerte sea el ejercicio, mayor será el número de pulsaciones.

Haciendo ejercicio, y con el tiempo, irás bajando tu número de pulsaciones. Esto sucede porque el corazón crece, y en cada latido bombeará más sangre disminuyendo la frecuencia cardíaca.

El número máximo de pulsaciones (frecuencia cardiaca máxima) se calcula restando a 220 la edad de la persona:

$$220 - \text{edad} = \text{número máximo de pulsaciones o frecuencia cardiaca máxima.}$$

Ejemplo: si Juan tiene 15 años, su frecuencia cardiaca máxima será 205 latidos por minuto.

$$220 - 15 = 205$$



ACTIVIDAD

1.- Mide tus pulsaciones en reposo y luego calcula cuál es tu frecuencia cardiaca máxima.

Respuesta:

2. calcula la frecuencia cardiaca máxima para las siguientes personas.

Ana tiene 24 años

Luís tiene 36 años

Pedro tiene 48 años.

3. ¿En qué otros lugares del cuerpo se puede tomar las pulsaciones?

4.- Explica por qué al hacer ejercicio aumentan las pulsaciones pero en reposo disminuyen.

Video de apoyo: https://www.youtube.com/watch?v=Cn_GQcfS9-Q&t=168s