

TRABAJO PRÁCTICO.

EDUCACIÓN FÍSICA.

MUJERES.

PROFESORA : NORMA HERRERA.

CURSO : TURNO MAÑANA Y TARDE.

EJE TEMÁTICO: EL CUEPO Y SUS CAPACIDADES MOTRICES. SU ENTRENAMIENTO Y CUIDADO DESDE UN ENFOQUE SALUDABLE.

MARCO TEÓRICO: CONSTRUCCIÓN DE LA NOCIÓN DE CONTROL Y AUTOCONTROL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. LA TOMA DEL PULSO RADIAL, ENTENDIDO COMO UNO DE LOS INDICADORES ELEMENTALES DE LA CONDICIÓN FÍSICA.

ACTIVIDADES.

1- PULSO. FRECUENCIA CARDÍACA.

EL PULSO INDICA CUÁN RÁPIDO LATE EL CORAZÓN. TAMBIÉN PUEDE SEÑALAR QUÉ TAN BIEN TRABAJA, E INCLUSO EL ESTADO DE SALUD Y EL NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA. LA FRECUENCIA CARDÍACA SE MIDE EN LATIDOS POR MINUTO. CIERTOS FACTORES COMO EL NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA, LAS EMOCIONES, EL TAMAÑO CORPORAL Y LA EDAD PUEDEN INFLUIR EN EL RESULTADO DE LA MEDICIÓN.

LA FRECUENCIA CARDÍACA OFRECE UNA VISIÓN MÁS OBJETIVA DE LA INTENSIDAD DEL EJERCICIO. PUEDE SER UNA GUÍA GENERAL PARA MEDIR EL NIVEL DE ESFUERZO.

2- MODOS DE TOMAR LA FRECUENCIA CARDÍACA.

A-TOMAR EL PULSO MANUALMENTE: EN EL CUELLO, O EN LA MUÑECA, CON UN RELOJ O CRONÓMETRO, MIENTRAS CUENTAS LOS LATIDOS, DURANTE 1 MINUTO.

B-COLOCA LOS DEDOS EN LA POSICIÓN CORRECTA PARA SENTIR EL PULSO: COLOCA EL ÍNDICE Y EL MAYOR A UNO DE LOS LADOS DEL CUELLO, HASTA ENCONTRAR LA ARTERIA CARÓTIDA. Y EN LA MUÑECA, COLOCAR LOS DEDOS ENTRE EL HUESO Y EL TENDÓN SOBRE LA ARTERIA RADIAL.

C- OBSERVA EL RELOJ: DETERMINA SI VAS A TOMAR EL PULSO DURANTE 15, 30, O 60 SEGUNDOS.



Cómo tomar el pulso

D- CUENTA TUS LATIDOS: COMIENZA A CONTAR CUÁNTAS VECES SIENTES UN PULSO O LATIDO EN EL CUELLO O MUÑECA. CONTINÚA Y CUENTA HASTA QUE EL RELOJ LLEGUE AL NÚMERO DE SEGUNDOS QUE ELEGISTE PARA CONTAR LOS LATIDOS.

E- CALCULA TU PULSO: ANOTA CUÁNTOS LATIDOS CONTASTE. LA FRECUENCIA CARDÍACA SE MIDE EN LATIDOS POR MINUTO. POR EJEMPLO: SI CONTASTE 41 LATIDOS EN 30 SEGUNDOS, DUPLICA LAS CIFRAS PARA OBTENER 82 LATIDOS

POR MINUTO; SI CONTASTE POR 15 SEGUNDOS, MULTIPLÍCALO POR 4. EL RESULTADO ES TU FRECUENCIA CARDÍACA EN REPOSO.

- 3- CIRCUITO Y TOMA DE LA FRECUENCIA CARDÍACA.
PREPARAR UN CIRCUITO CON ESTACIONES (4 o 5) DONDE REALIZARÁS UN DETERMINADO EJERCICIO POR ESTACIÓN, EN UN TIEMPO DETERMINADO. EJERCICIOS: 30 SEGUNDOS. PAUSA Y DESCANSO ENTRE EJERCICIOS: 30 SEGUNDOS.
POR EJEMPLO:
1° ESTACIÓN: TROTE EN EL LUGAR.
2° ESTACIÓN: SALTO TIJERA.
3° ESTACIÓN: ABDOMINALES.
4° ESTACIÓN: SENTADILLAS.
5° ESTACIÓN: FUERZA DE BRAZOS.

NOTA: NO OLVIDAR DE REALIZAR LA ENTRADA EN CALOR ANTES DE INICIAR EL CIRCUITO.

TOMAR Y REGISTRAR LA FRECUENCIA CARDÍACA EN REPOSO.

TOMAR Y REGISTRAR LA FRECUENCIA CARDÍACA AL TERMINAR EL CIRCUITO.

TOMAR Y REGISTRAR LA FRECUENCIA CARDÍACA LUEGO DE DESCANSAR 10 MINUTOS.

RESPONDER.

- 1- ¿ CUÁL ES TU FRECUENCIA CARDÍACA EN REPOSO?
- 2- ¿ CUÁL FUE TU FRECUENCIA CARDÍACA LUEGO DE REALIZAR EL CIRCUITO?
- 3- ¿CUÁL FUE TU FRECUENCIA CARDÍACA LUEGO DE LOS 10 MINUTOS DE DESCANSO?
- 4- ¿ QUÉ OTROS CAMBIOS SE PRODUJERON EN EL CUERPO? (TEMPERATURA CORPORAL, RITMO RESPIRATORIO, ETC.)