

## **PROPÓSITO:**

los estudiantes analizan la importancia de controlar la **frecuencia cardiaca**. La medición y control de la **frecuencia cardiaca**, tanto durante la práctica de ejercicio **físico** como en los momentos de reposo, aporta indicativos muy útiles para conocer el estado de nuestra salud y conseguir un entrenamiento más eficiente.

## **MOTIVACIÓN:**

observa y reflexione

## **EXPLICACIÓN:**

LA FRECUENCIA CARDIACA

Frecuencia cardíaca en Actividad Física

La **frecuencia cardiaca** (Fc) se define como las veces que late corazón por unidad de tiempo. Normalmente se expresa en pulsaciones por minuto. Es un valor muy importante en el deporte ya que nos dice numérica, objetiva y rápidamente cómo está actuando nuestro cuerpo ante un esfuerzo.

DEL SIGUIENTE VIDEO REALIZA INFORME ESCRITO EN SU CUADERNO

COMO SE TOMA EL PULSO HAZ UN ESQUEMA CONCEPTUAL

OBSERVA Y LEE LA SIGUIENTE INFORMACION

<https://colegioelarmelar.org/efiscaysalud/files/2012/10/FRECUENCIA-CARDIACA-Y-EJERCICO-F%C3%8D SICO2.pdf>

OBSERVA EL VIDEO Y REALIZA UN INFORME

COMO SE HALLA EL IMC

NOTA

DEBES HALLAR EL IMC DE TODOS LOSMIEMBROS DE LA FAMILIA

VALORES DE IMC

# Calcula tu peso

Llega la navidad y con ella las grandes comilonas y los excesos. Pero ¿podemos comer todo lo que queremos?

Con una sencilla fórmula matemática podemos saber si estamos en nuestro peso ideal, por debajo o por encima, pudiendo de esta manera controlarnos más o menos en estas fiestas.

La fórmula matemática del IMC (índice de masa corporal) es la siguiente:



Es decir, una persona que mida 1'55 metros y pese 52 kilos tendrá su IMC será igual a 21'64.

Este IMC sería perfecto, dado que para una mujer estar por debajo de 19 supondría tener alguna desnutrición (aunque no siempre) y estar por encima de 24 tener algo de sobrepeso. Pero si tu IMC supera los 40 puntos ¡ten cuidado! no es nada bueno para tu salud y deberías ir al médico, pues se considera que si se alcanza este valor se tiene una obesidad severa.

OBSERVA Y UBICA TU IMC