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:

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en el video

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.

COMO SE TOMA EL PULSO

OBSERVA Y LEE LA SIGUIENTE INFORMACION

https://colegioelarmelar.org/efisicaysalud/files/2012/10/FRECUENCIA-CARDIACA-Y-EJERCICO-F%C3%8DSICO2.pdf

OBSERVA EL VIDEO Y REALIZA UN INFORME

COMO SE HALLA EL IMC

VALORES DE IMC

Calcula tu peso

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

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.

tabla de peso

Peso en Kg	Estatura en Cm													
	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
110	60	56	52	48	45	43	40	38	36	34	32	30	29	27
105	57	53	50	46	43	41	38	36	34	32	31	29	28	26
100	55	51	47	44	41	39	37	34	33	31	29	28	26	25
95	52	48	45	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25	24
90	49	46	43	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23
85	46	43	40	38	35	33	31	39	28	26	25	24	22	21
80	44	41	38	35	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20
75	41	38	35	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20	18
70	38	35	33	31	29	27	26	24	23	22	21	20	19	18
65	35	33	31	29	27	26	24	23	21	20	19	18	17	16
60	33	30	28	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16	15
55	30	28	26	25	23	22	20	19	18	17	16	16	15	14
50	27	25	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13
45	24	23	21	20	19	18	17	16	15	14	14	13	12	12
40	22	20	19	17	16	15	14	14	13	12	11	11	10	10
35	19	18	16	15	14	13	13	12	11	11	10	9	9	9

TABLAS DE PESO IDEAL SEGÚN LA ESTRUCTURA CORPORAL												http://dietaparaadelgazar.info
	HOMBRE						MUJER					
Estructura	Débil		Media		Fuerte		Débil		Media		Fuerte	
ALTURA	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
1,50	45,0	50,2	48,4	55,4	50,6	56,2	45,0	47,2	46,1	50,6	47,2	52,9
1,52	46,2	51,5	49,7	56,9	52,0	57,8	46,2	48,5	47,4	52,0	48,5	54,3
1,54	47,4	52,9	51,0	58,4	53,4	59,3	47,4	49,8	48,6	53,4	49,8	55,7
1,56	48,7	54,3	52,3	59,9	54,8	60,8	48,7	51,1	49,9	54,8	51,1	57,2
1,58	49,9	55,7	53,7	61,5	56,2	62,4	49,9	52,4	51,2	56,2	52,4	58,7
1,60	51,2	57,1	55,0	63,0	57,6	64,0	51,2	53,8	52,5	57,6	53,8	60,2
1,62	52,5	58,5	56,4	64,6	59,0	65,6	52,5	55,1	53,8	59,0	55,1	61,7
1,64	53,8	60,0	57,8	66,2	60,5	67,2	53,8	56,5	55,1	60,5	56,5	63,2
1,66	55,1	61,4	59,2	67,8	62,0	68,9	55,1	57,9	56,5	62,0	57,9	64,8
1,68	56,4	62,9	60,7	69,5	63,5	70,6	56,4	59,3	57,9	63,5	59,3	66,3
1,70	57,8	64,4	62,1	71,2	65,0	72,3	57,8	60,7	59,2	65,0	60,7	67,9
1,72	59,2	66,0	63,5	72,8	66,6	74,0	59,2	62,1	60,6	66,6	62,1	69,5
1,74	60,6	67,5	65,1	74,5	68,1	75,7	60,6	63,6	62,1	68,1	63,6	71,1
1,76	62,0	69,1	66,6	76,3	69,7	77,4	62,0	65,0	63,5	69,7	65,0	72,8
1,78	63,4	70,7	68,1	78,0	71,3	79,2	63,4	66,5	65,0	71,3	66,5	74,5
1,80	64,8	72,3	69,7	79,8	72,9	81,0	64,8	68,0	66,4	72,9	68,0	76,1
1,82	66,2	73,9	71,2	81,6	74,5	82,8	66,2	69,6	67,9	74,5	69,6	77,8
1,84	67,7	75,5	72,8	83,4	76,2	84,6	67,7	71,1	69,4	76,2	71,1	79,6
1,86	69,2	77,1	74,4	85,2	77,8	86,5	69,2	72,7	70,9	77,8	72,7	81,3
1,88	70,7	78,8	76,0	87,0	79,5	88,4	70,7	74,2	72,5	79,5	74,2	83,1
1,90	72,2	80,5	77,6	88,9	81,2	90,3	72,2	75,8	74,0	81,2	75,8	84,8
1,92	73,7	82,2	79,3	90,8	82,9	92,2	73,7	77,4	75,6	82,9	77,4	86,6
1,94	75,3	83,9	80,9	92,7	84,7	94,1	75,3	79,0	77,2	84,7	79,0	88,4

LA OBESIDAD Y EL SOBRE PESO

EJERCICIOS:

hallar el,imc de los miembros de la familia

RESUELVE LA GUIA

13195e4047-frecuencia-cardiaca.pdf

EVALUACIÓN:

se evalua la guia y el jercicio

BIBLIOGRAFÍA:

https://www.google.com.co/search?q=TABLA+DE++VALORES+DEL+IMC+DE+SER+HUMANO&hl=es-419&sxsrf=ALeKk01dCek00jEp922vMiUf3sigm8PFqQ:1594494782593&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=5xM07uNtVb9kLM%252CZ6t6_nEXi5vm2M%252C_&vet=1&usg=AI4_-kQ-cPr5uXi_6TlXD59Pacf-47p6iA&sa=X&ved=2ahUKEwjiivP488XqAhVPUt8KHc23D2QQ9QEwA3oECAQQIA&biw=1536