

| | | | |
|---|--|---------|-------------------|
|  | GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL | Código | PENP - 01 |
| | | Versión | 001 |
| | | Fecha | 18/03/2020 |
| | | Proceso | Gestión Académica |

| | | | | |
|--|--|-------------------------|-----------------------|---------|
| DOCENTE | Educación Física: Mónica Agudelo, Nelson González, Andrey Garzón | | GRADO | Séptimo |
| ASIGNATURA | Educación Física | | | |
| Correo electrónico Contacto | nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co | | | |
| Fecha de envío | 15 de Febrero del 2021 | Fecha de entrega | 19 de Febrero de 2021 | |
| Tiempo de ejecución de la actividad | 2 horas | | | |
| TEMA | Frecuencia cardiaca y acondicionamiento físico | | | |
| Contextualización | | | | |
| Frecuencia cardiaca | | | | |
| <p>La cantidad de latidos que efectúa el corazón en un minuto, se encuentra influenciada por muchos factores entre los que se encuentra el ejercicio. La frecuencia cardiaca aumenta proporcionalmente su incremento de la intensidad del ejercicio, aumentando también el gasto cardiaco y el aporte del oxígeno a la musculatura.</p> <p>Hay una tendencia hacia una frecuencia cardiaca más baja en individuo que practican ejercicios moderados, contantemente que, en individuo sedentarios, ya que el corazón es mucho más eficiente requiere menos cantidad de oxígeno para bombear la misma cantidad de sangre.</p> <p>La frecuencia cardiaca es el indicativo más sencillo que se tiene para identificar el estado de aptitud cardiorrespiratorio, ya que, se sabe que hay una frecuencia cardiaca más baja, en individuos que practican ejercicios moderados contantemente, que en individuos que practican ejercicios moderados contantemente, que individuos sedentarios, esto se debe al aumento del volumen del corazón, que hace mucho más eficiente el trabajo de este órgano, requiriendo una menor cantidad de latidos para bombear la misma cantidad de sangre. Este índice adema constituye principal mecanismo de que dispone el organismo para regular el gasto cardiaco y presión sanguínea a corto plazo</p> | | | | |
| Descripción de la actividad sugerida | | | | |
| <p>1-Hacer la medición de la frecuencia cardiaca mediante el pulso</p> <p>2-Establecer las pulsaciones en reposo.</p> <p>3-Establecer las variaciones de las pulsaciones de acuerdo con las actividades desarrolladas en un día.</p> <p>4-Realezar una gráfica comparativa sobre las diferentes variables que se establecieron con el pulso en cada estudiante</p> <p>5- Realizar rutina de 20 ejercicios aeróbicos, en donde cada ejercicio tendrá una duración de un minuto con recuperación de 30 segundos.</p> | | | | |

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

EDITORIAL@KINESIS.COM.CO Actividad física y salud para la vida

Criterios de Evaluación

Presentar la guía con una calidad de trabajo excelente, y realizar la secuencia de ejercicios planteados en la asesoría virtual