

Escuela Secundaria General #12
“Profesor Nicolás Cedano Torres”

Academia de Educación Física

Semana de recuperación del 27 al 31 de octubre

Actividad 4: “Mi registro de frecuencia cardíaca en movimiento”

Asignatura: Educación Física

Nivel: Secundaria

Duración estimada: 5 días (tarea extraescolar)

Propósito

Que los alumnos apliquen el conocimiento sobre la frecuencia cardíaca, la midan antes y después del ejercicio, y analicen los cambios en su cuerpo a lo largo de varios días.

Instrucciones

1. Antes de iniciar:

- Elige una actividad física sencilla que puedas realizar en casa (por ejemplo: saltar la cuerda, trotar en el lugar, subir escaleras, bailar o hacer sentadillas).
- Realízala durante 10 minutos diarios por 5 días consecutivos.

2. Durante la práctica:

- Mide tu frecuencia cardíaca en reposo (antes de empezar).
- Mide tu frecuencia cardíaca después del ejercicio.
- Usa la técnica aprendida (contar durante 15 segundos y multiplicar por 4).

3. Registra tus resultados en la siguiente tabla:

Día	Frecuencia en reposo (lpm)	Frecuencia después del ejercicio (lpm)	Observaciones (cómo te sentiste)
1			
2			
3			
4			
5			

4. Reflexiona y responde:

- ¿Qué cambios notaste a lo largo de los 5 días?
- ¿Tu cuerpo respondió igual el primer día que el último?
- ¿Por qué crees que es importante controlar la frecuencia cardíaca al hacer ejercicio?

Criterios de evaluación

Aspecto	Puntaje
Registro completo en la tabla	30%
Mediciones coherentes y observaciones	25%
Reflexión final con análisis personal	25%
Presentación clara y ordenada	20%