

Escuela Secundaria General #12
“Profesor Nicolás Cedano Torres”

Academia de Educación Física

Semana de recuperación del 20 al 24 de octubre

Actividad 3: “Conociendo mi frecuencia cardíaca”

Asignatura: Educación Física

Nivel: Secundaria

Duración estimada: 1 sesión o tarea para casa (1 día)

Propósito

Que los alumnos comprendan el concepto de frecuencia cardíaca, sus tipos y aprendan a medirla de manera sencilla desde casa.

Instrucciones

1. Investiga y escribe en tu cuaderno:
 - a) ¿Qué es la frecuencia cardíaca?
 - b) Menciona los tipos de frecuencia cardíaca y qué significa cada una:
 - Frecuencia cardíaca en reposo
 - Frecuencia cardíaca máxima
 - Frecuencia cardíaca durante el ejercicio
 - Frecuencia cardíaca de recuperación
 - c) ¿Por qué es importante conocer la frecuencia cardíaca al hacer ejercicio?
2. Aprende a medir tu frecuencia cardíaca:
 - Coloca dos dedos (índice y medio) en el cuello (arteria carótida) o en la muñeca (arteria radial).
 - Usa un reloj o cronómetro.
 - Cuenta los latidos durante 15 segundos y multiplícalos por 4 para obtener los latidos por minuto (lpm).
3. Realiza un esquema o dibujo donde muestres:
 - Dónde se puede medir la frecuencia cardíaca.
 - Cómo se cuentan los latidos.
 - Los tipos de frecuencia cardíaca con ejemplos.

Criterios de evaluación

Aspecto	Puntaje
Definición clara del concepto	25%
Identificación correcta de los tipos de frecuencia	25%
Explicación de la medición (esquema o dibujo)	30%
Limpieza y presentación	20%