	Colegio Sta. Mª de la Capilla Hermanos Maristas de Jaén	**Materia: Educación Física** **CURSO: 2º ESO**
	CÁLCULO DE LA FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA	**VALORACIÓN**

Curso:20___/ 20___	**NOTA**	□ Entrega en fecha
Apellidos y nombre:		□ Presentación y limpieza
Curso: **2º ESO** Grupo:		□ Actividades correctas

En este ejercicio vas a calcular las diferentes zonas de trabajo según la intensidad del ejercicio que estés realizando. La intensidad se va a medir en relación a la **Frecuencia Cardiaca Máxima**. Para ello deberás utilizar la fórmula que ya hemos visto en clase y, para que la recuerdes, la volvemos a escribir aquí:

FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA = 220 – Edad (Para los hombres)
FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA = 226 – Edad (Para las mujeres)

Ejemplos: La FCMax de **Alberto** Jiménez, que tiene 13 años, será: 220-13 = 207 pulsaciones,
La FCMax de **Isabe**l Sánchez, que tiene 12 años, será: 226-12 = 214 pulsaciones

Esto nos indica que **207,** para **Alberto**, y **214**, para **Isabe**l, serán las pulsaciones máximas que no deben sobrepasar a la hora de hacer un esfuerzo físico. A partir de ello podemos calcular la intensidad de los esfuerzos que hagamos según una simple regla de 3.

Cálculo del 70% de la FC Máx ====➔ Si de 100 son 70, de 207 (FC mäx de Alberto) serán X

X= 207 x 70 / 100 = 144,9 ==➔ 145 pulsaciones

Una vez que ya has comprendido esto vamos a hacer los siguientes cálculos y escríbelos:

1ª) Calcula tu FC máxima:_____. 2ª) Halla el 55 % de tu FC máxima:_____

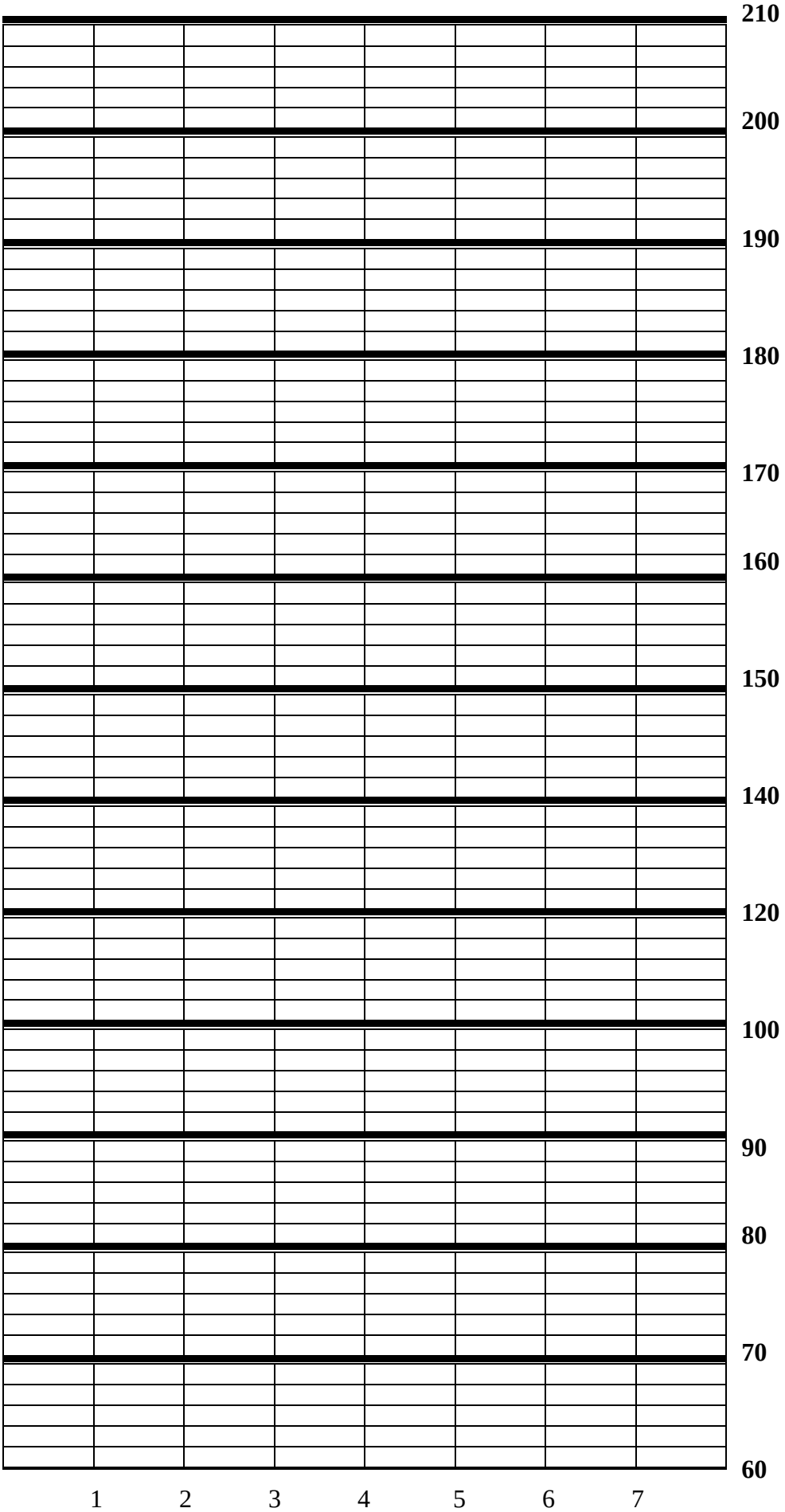
3ª) Halla el 65 % de tu FC máxima:_____ 4ª) Halla el 75 % de tu FC máxima:_____

5ª) Halla el 85 % de tu FC máxima:_____ 6ª) Halla el 95 % de tu FC máxima:_____

7ª) Dibuja las líneas correspondientes a cada una de las intensidades de trabajo. Después colorea los espacios entre cada una de las líneas según el siguiente código:

Zona de trabajo	Intensidad	¿Qué resultado te sale a ti?	Color	Destinado a personas…
ZONA DE SEGURIDAD	Del 55 % al 65 %		**VERDE**	SEDENTARIAS
ZONA DE TRABAJO MODERADO	Del 65 % al 75 %		**AMARILLO**	POCO ENTRENADAS O QUE QUIEREN BAJAR DE PESO
ZONA DE TRABAJO AERÓBICO	Del 75 % al 85 %		**NARANJA**	QUE DESEAN MEJORAR SU RESISTENCIA AERÓBICA
ZONA DE TRABAJO ANAERÓBICO	Del 85 % al 95 %		**AZUL**	ADULTOS MUY ENTRENADOS
ZONA DE PELIGRO	Del 95 % al 100 %		**ROJO**	ATLETAS DE ÉLITE

TABLA PARA CONTROLAR LAS PULSACIONES CARDÍACAS



Realiza los ejercicios físicos que se proponen a continuación.

1. SITUACIÓN DE REPOSO (Al levantarte por la mañana).

2. AL LLEGAR ANDANDO AL COLEGIO (Antes de entrar en la primera clase).

3. CUANDO ESTAS SENTADO EN CLASE (Toma las pulsaciones entre una clase y otra).

4. ANDAR RÁPIDO DURANTE 5 MINUTOS.

5. TROTAR DURANTE 3 MINUTOS.

6. CORRER 50 METROS A TOPE.

7. EN EL SITIO, LLEVAR 20 VECES CONSECUTIVAS LAS RODILLAS AL PECHO.

Tómate las pulsaciones por minuto justo después de terminar cada uno de los ejercicios y anota en la gráfica los valores obtenidos para cada uno de los ejercicios realizados

¿Cómo tomar las pulsaciones por minuto?

Puedes hacerlo:
* Presionando con dos dedos sobre la cara externa de la muñeca (arteria radial).

* Presionando con los dedos al lado de la tráquea en la zona posterior (arteria carótida).

* Colocando la mano directamente sobre el pecho, a la altura del corazón, con el tronco ligeramente inclinado hacia delante.

Cuenta el número de latidos que tienes en **6 SEGUNDOS**, y aumenta un cero (0) a ese resultado. Esas serán tus pulsaciones cardíacas en 1 minuto. (Ej. cuentas 12 = 12**0**)

RECUERDA: Al tomarte las pulsaciones en el cuello, procura no apoyar el dedo pulgar sobre él, ya que podrías confundirte a la hora de contar.