



COLEGIO SAN CARLOS
DE QUILICURA

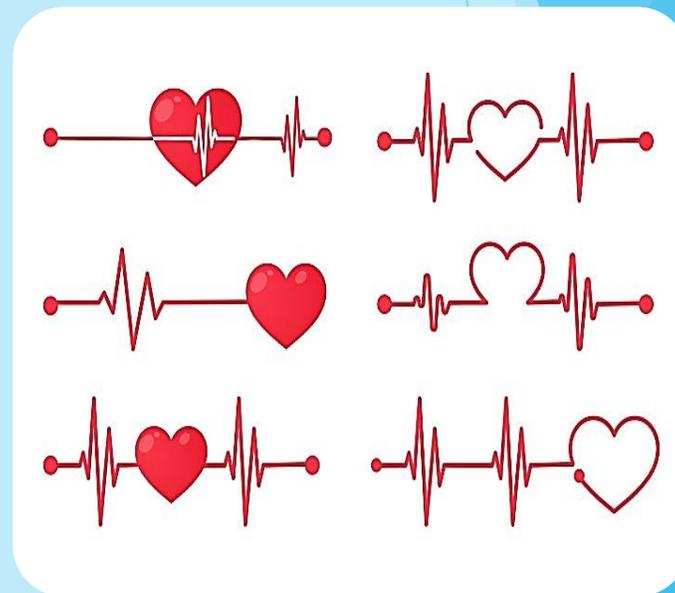
RETROALIMENTACIÓN SEGUNDO BÁSICO



EDUCACION FISICA Y SALUD
PROFESORA TERESA POBLETE

FRECUENCIA CARDIACA

- ▶ La **frecuencia cardiaca** es el número de latidos o contracciones por minuto que realiza nuestro corazón. Además nos sirve para medir la intensidad del ejercicio, puesto que nos indica el pulso que tenemos mientras hacemos deporte.
- ▶ En los ejercicios dinámicos (resistencia), la frecuencia cardiaca aumenta a medida que lo hace la intensidad del ejercicio. La frecuencia cardiaca se incrementa desde los valores de reposo entre 70 y 80 latidos por minuto hasta la frecuencia cardiaca máxima de aproximadamente 190 a 205 latidos por minuto.



Este incremento de la frecuencia cardiaca depende de:

- ▶ El tipo de ejercicio.
- ▶ El nivel de fitness.
- ▶ La edad.
- ▶ El género.

Cuando realizamos los ejercicios prolongados, con una misma tasa de trabajo, la frecuencia cardiaca aumenta constantemente poco a poco. Este fenómeno se denomina **drift cardiovascular** y es causado por una menor capacidad de regresar la sangre al corazón conforme van pasando los minutos.

A través de la frecuencia cardiaca ya sea antes, durante o inmediatamente después del ejercicio, se puede estimar el costo metabólico de la actividad.

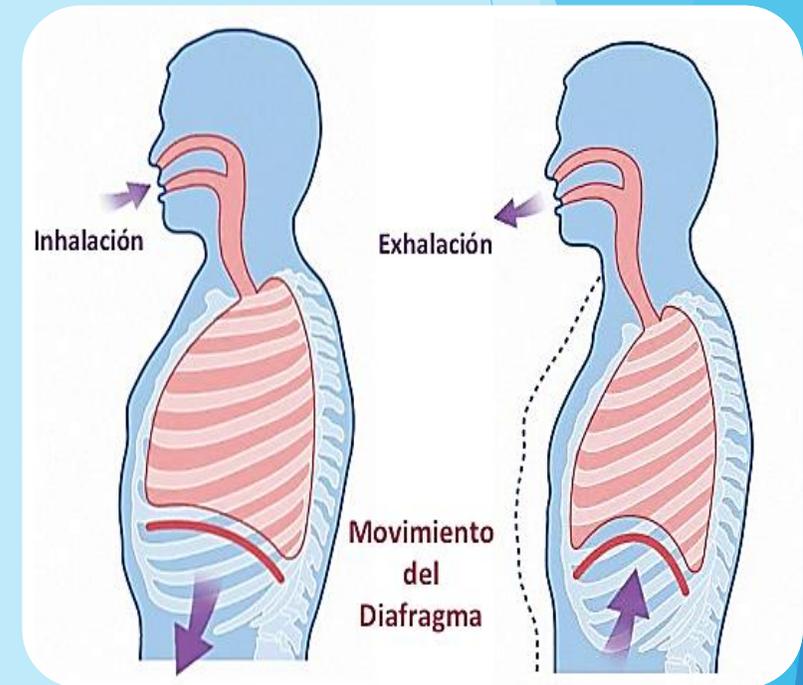


LA RESPIRACION Y EL EJERCICIO

Durante la práctica de la actividad física se incrementa la frecuencia respiratoria para dotar al organismo del aporte de oxígeno necesario para poder continuar la actividad. Este aporte de oxígeno se consigue mediante la ventilación pulmonar, que consta de dos fases:

- ▶ **Inhalación:** Proceso mediante el cual entra aire en nuestro cuerpo y, por lo tanto, oxígeno.
- ▶ **Exhalación:** Proceso mediante el cual el aire sale de nuestros pulmones hacia el exterior eliminando CO₂.

A medida que la actividad incrementa su intensidad, los músculos necesitan un mayor aporte de oxígeno, si este es insuficiente aparece la fatiga muscular por lo que una buena respiración nos ayudará a mejorar nuestro rendimiento, y retrasar al máximo la fatiga muscular.



ACTIVIDADES AEROBICAS

Son aquellas que se mantienen de forma constante y a una intensidad moderada. Algunos ejemplos son: correr, bailar, pedalear. Durante este tipo de actividades la respiración será normal, la propia de cada persona.



ACTIVIDADES ANAEROBICAS

El ejercicio anaeróbico consiste en realizar **actividades** de alta intensidad como el levantamiento de pesas, carreras cortas a gran velocidad, hacer abdominales, o cualquier ejercicio que precise mucho esfuerzo durante poco tiempo.



TIPOS DE EJERCICIOS SEGÚN SU INTENSIDAD

La **intensidad** refleja la velocidad a la **que** se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un **ejercicio** o actividad. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene **que** esforzarse una persona para realizar esa actividad.



EJERCICIOS DE ALTA INTENSIDAD

Una **rutina de alta intensidad**, ya sea a través de un deporte o de **ejercicios**, se basa en una equilibrada combinación de la intensidad, frecuencia y duración de la actividad física, posibilitando un fuerte estímulo sobre el cuerpo. Los **ejercicios de alta intensidad** contribuyen a la **tonificación** y desarrollo muscular, además de una notoria quema de calorías y grasas. Sus resultados pueden observarse al poco tiempo de comenzado el entrenamiento, con un especial incremento de la fuerza física, flexibilidad y resistencia.



EJERCICIOS DE BAJA INTENSIDAD

Un **ejercicio de baja intensidad** es aquel que requiere de menos esfuerzo para su práctica, pero que, por lo tanto, resulta menos eficiente para **quemar grasas** que un ejercicio de alta intensidad. Por ello, si te decides por este tipo de ejercicios, por razones de salud o y inexperiencia, deberás ejercitarte por más tiempo para obtener unos resultados similares que la modalidad de intensidad alta.

Algunas opciones entre las que pueden elegir para realizar **ejercicios de baja intensidad** pueden ser las [caminatas, natación, ejercicios de yoga o estiramientos](#), entre otros, con los cuales puedes quemar entre 150 y 200 calorías por cada 30 minutos de ejercicio.



- ▶ RECUERDA PROTEGER TU PIEL ANTE LAS FUERTES TEMPERATURAS, APLICANDO PROTECTOR SOLAR.
- ▶ RECUERDA HIDRATARTE ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL EJERCICIO.

