



COLEGIO SAN CARLOS DE
QUILICURA

RETROALIMENTACIÓN TERCERO BÁSICO



Educación física 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.



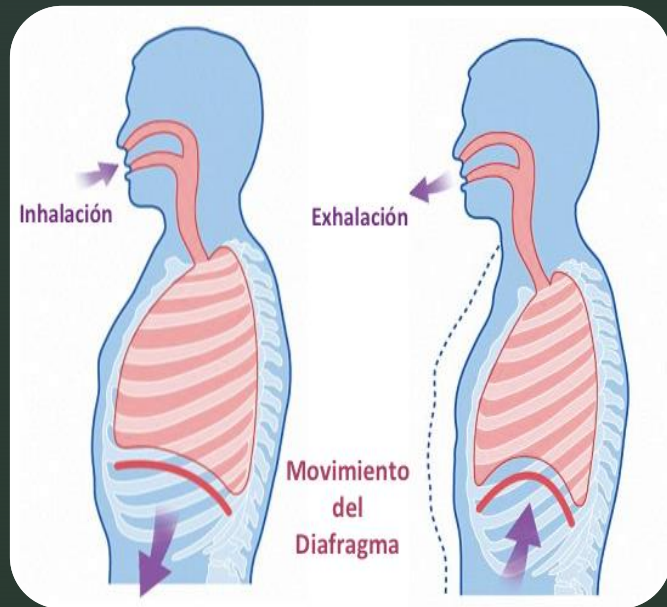
SUDORACIÓN

- La **sudoración en el entrenamiento**, se define como la secreción de sustancias por nuestras glándulas sudoríparas. Como aspecto principal, esto se lleva a cabo con la finalidad de regular la temperatura de nuestro cuerpo la cual fue aumentada por el ejercicio físico.
- El principal motivo de por qué sudamos cuando nos exponemos al ejercicio físico y a ambientes cálidos es la temperatura. Al entrenar, nuestro organismo aumenta su temperatura producto de la cantidad de energía generada y el calor que esto ocasiona.



- 
- Nuestro cuerpo, para regular la temperatura utiliza cuatro procesos claves. Estos son: transformación, conducción, convección y evaporación. Cuando estos no pueden suplir las necesidades de mantener la temperatura, este último mediante la **sudoración en el entrenamiento** busca regularla excretando la conocida solución salina.
 - El aparato excretor comienza a realizar su trabajo al excretar dicha **sudoración** en zonas estratégicas donde la temperatura generalmente se eleva considerablemente. Este está compuesto por agua, electrolitos, urea, lactato y toxinas los cuales unidas en dicha solución tendrán la finalidad de enfriar el cuerpo, buscando regular la temperatura.
- 
- 

LA RESPIRACIÓN 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 O₂, 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.

El modo en el que vamos a realizar la respiración estará ligado al tipo de actividad física a realizar, distinguimos:

Actividades aeróbicas: 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. La fase de inspiración debería de efectuarse por la nariz, con el fin de filtrar el aire de partículas nocivas además de incrementar su temperatura, no obstante, si la actividad es de una determinada intensidad puede ser que el aporte de O₂ no sea suficiente, por lo tanto, usaremos también la boca para coger aire. La fase de espiración se realizará principalmente por la boca debido a que a través de ella podemos expulsar una mayor cantidad de aire y por tanto de CO₂, logrando una mejor ventilación pulmonar.

Deberíamos de prestar una especial atención a nuestra postura corporal durante la práctica de la actividad en sí, ya que esta va a influir en nuestra capacidad para poder realizar inspiraciones más profundas y fluidas. Debemos de mantener siempre una posición erguida con los hombros relajados y la cabeza alta, lo que facilita una mejor expansión de la caja torácica y, por tanto, una respiración más óptima.





- **Actividades anaeróbicas:** Son breves, pero de alta intensidad. Algunos ejemplos serían: Sprints, levantamiento de pesas... nos centraremos en este último para el estudio de la respiración. Durante el levantamiento de pesas distinguimos dos fases:

- **Concéntrica:** en la cual se vence el peso en un movimiento en contra de la gravedad.
- **Excéntrica:** en la cual frenamos el peso cuando este va a favor de la gravedad.

Teniendo esto en cuenta,

- Durante la fase *Excéntrica*, aprovechando que es la fase de menor esfuerzo, realizaremos la inspiración (por nariz) ya que nos permitirá una mejor y mayor inhalación de aire y captación de O₂.
- Durante la fase *Concéntrica*, ya que, es la de mayor esfuerzo aprovecharemos los beneficios que nos aporta la espiración, ya que con una espiración consciente (por boca) lograremos una mayor activación de la musculatura abdominal, y por lo tanto, lograremos una mayor protección de nuestra columna lumbar, además de generar mayor potencia en el ejercicio.

PULSO

El **pulso** es la frecuencia a la que late el corazón. El **pulso** que, generalmente, **se** conoce **como** frecuencia cardíaca, es el número de veces que late el corazón por minuto (lpm). Sin embargo, también **se** pueden observar el ritmo y la fuerza de los latidos del corazón, así **como** si un vaso sanguíneo está duro o blando.



Cómo tomar el pulso