

Ritmo Corporal: Frecuencia cardíaca y Capacidades Condicionales

Educación Física 1º, 2º y 3º Año - Secundario

Contenidos a trabajar: Educación Física para la Salud- Frecuencia cardíaca- Día Mundial de la Actividad Física

Objetivo: Conocer y aplicar el uso de la FC de reserva como indicador de la intensidad de la actividad.



Podemos considerar a la frecuencia cardíaca como un contenido de la educación física que permitirá a nuestros estudiantes regular la intensidad del esfuerzo durante las actividades realizadas en las clase.

Se trata de un concepto que se maneja con relativa facilidad, es de carácter no invasivo y el hecho de poder controlar la intensidad permitirá a los estudiantes recibir los estímulos de manera óptima, logrando así los beneficios derivados de la actividad física.

Este contenido lo incluiremos en lo que denominamos la educación física para la salud, proponiéndonos brindarles herramientas que les permitan realizar una práctica física saludable y que al mismo tiempo comprendan los beneficios que les reporta.

De esta manera, que los/as alumnos/as posean conocimientos relativos a la frecuencia cardíaca les ayudará a comprender mejor las actividades físicas que realicen, a tomar las decisiones más adecuadas sobre la realización de las mismas, así como a programar y planificar su actividad física de manera autónoma tanto dentro como fuera del ámbito escolar, siendo esto último uno de los retos más importantes de la educación física en las sociedades postmodernas (Colquhoun, 1992; Devís y Peiró, 1992- citado en Solá López y Rodríguez Fernández 2010-).

Desde la Educación Física se ha de incidir en la creación de hábitos saludables y potenciar que los jóvenes realicen al menos los 30 minutos de actividad física diaria que recomienda la OMS.

Considerando que el 06 de Abril se conmemora el día Mundial de la Actividad Física, nos parece oportuno trabajar este contenido, ya que es un indicador muy útil para gestionar nuestra actividad física a lo largo de la vida.

Si nos centramos en el ámbito curricular, como ya hemos citado anteriormente, vamos a presentar a la frecuencia cardíaca como una herramienta para que nuestros estudiantes sean capaces de regular la intensidad de su actividad.



LA FRECUENCIA CARDÍACA

El corazón tiene como tarea hacer fluir la sangre por el cuerpo, para esto necesita contraerse y expandirse. La velocidad de contracción del corazón también se conoce como la Frecuencia cardíaca, ésta es el nº de pulsaciones o contracciones por minuto (p.p.m) que realiza el corazón.

¿Qué cambios observas en tu corazón cuando realizas una actividad física? Enseguida notarás que te late más deprisa. Eso es porque los músculos al realizar un ejercicio físico necesitan que les llegue más cantidad de oxígeno que les llega a través de la sangre. Para conseguirlo el corazón late más deprisa, aumentando la frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca la podemos usar como medidor de la intensidad del ejercicio, es decir, qué nivel de esfuerzo estamos realizando

. Otras formas de cuantificar la intensidad del ejercicio es a través del equivalente metabólico (MET) o la escala de percepción subjetiva del esfuerzo (RPE)

Podemos decir que a mayor esfuerzo tus pulsaciones subirán y a menor esfuerzo bajarán.



Importante

Si bien existen diferentes técnicas para conocer la Frecuencia cardíaca, nosotros te proponemos que lo hagas a través del pulso. ¿Cómo tomar el pulso? Para tomar el pulso, se usan las yemas del dedo índice y medio, presionando suavemente en el lugar indicado y podrás sentir las palpitations del corazón. Se cuentan las pulsaciones durante unos 15 segundos y luego se multiplica esa cantidad por 4, de esa manera se obtienen las pulsaciones/minuto (ppm): Arteria radial. Cerca de la muñeca se encuentra la arteria radial conocida como canal radial. Se utiliza para ello los dedos índices y medio de la mano izquierda, colocando suavemente las yemas sobre el canal radial y comprimiéndolo hasta sentir ondas de pulso.

Arteria carótida. Se toma en el cuello, por donde pasa la arteria carótida. De igual modo que en la muñeca, se utilizan los dedos índice y medio colocando presión con suavidad en el cuello, al lado de la tráquea. Región precordial. Se utiliza toda la mano colocándola debajo de la región pectoral o mamaria izquierda (en el pecho).



Te compartimos éste Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=9dMKtJWbACI>



Ahora te Proponemos Actividades para que controles tu Frecuencia cardíaca!

1- Sentados/a se tomarán la frecuencia cardiaca en reposo, tal como se explicó más arriba o en el video, la anotarás en un cuadrito super fácil que puedes elaborar !! Te presentamos un ejemplo, dónde registrar la Frecuencia Cardíaca (**F.C**) de acuerdo a la actividad y también la fecha.

2- Te proponemos que realices el calentamiento que compartimos en la Propuesta anterior “CUERPO EN MOVIMIENTO ¿CONOCES TUS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS? y apenas termines de entrar en calor registres tu **F.C**

3- Realiza la rutina de ejercicios Propuesta y apenas termines, controlá tu F.C y lo anotes....Así:

F.C en reposo (sentado/a)	F.C al finalizar el calentamiento	F.C al finalizar rutina de ejercicios	F.C al finalizar la elongación
Día 1			
Día 2			



¿Experimentaste cambios en la F.C?. ¿Sabés por qué?. ¿Podrías relacionarlos con el contenido teórico?

- De acuerdo a lo leído y con el control que hiciste de tus pulsaciones, cómo clasificarías las actividades, es decir, entrada en calor: actividad de esfuerzo alto, moderada o baja?

Esfuerzo Bajo	Esfuerzo Medio	Esfuerzo Alto
Actividad realizada: Entrada en calor por ej.		



Otro dato interesante, que compartimos con vos y tu familia...

¿Sabías que puedes estimar la intensidad de las actividades de acuerdo a ¿cómo te sentís?, como dijimos más arriba “escala de percepción subjetiva del esfuerzo (RPE)”

La intensidad del ejercicio es una medida subjetiva de la dificultad que la actividad física implica para ti, es decir, el esfuerzo que percibes:

Estas son algunas pistas que te ayudarán a determinar la intensidad del ejercicio que realizas.

- Intensidad del ejercicio bajo:

Estas son algunas pistas que indican que la intensidad del ejercicio que realizas es moderada:

- Tu respiración se acelera, pero no te quedas sin aliento. Puedes hablar con normalidad.
- Sudas un poco después de aproximadamente 10 minutos de actividad.
- Puedes seguir una conversación, pero no puedes cantar.

- Intensidad del ejercicio medio:

La actividad vigorosa se siente desafiante. Estas son algunas pistas que indican que la intensidad del ejercicio que realizas es moderada

- Tu respiración es profunda y rápida.
- Sudas después de sólo unos pocos minutos de actividad.
- No puedes decir más que unas pocas palabras sin hacer una pausa para respirar.

- Intensidad Alta: Demasiado esfuerzo

No te presiones demasiado muy seguido. Si tienes dificultad para respirar, sientes dolor o no puedes entrenarte como habías previsto, es probable que la intensidad

del ejercicio sea mayor de la que admite tu estado físico. Desacelera un poco y aumenta la intensidad gradualmente.

Bibliografía:

- Núcleos de Aprendizaje Prioritarios . Educación Física Ciclo Básico. Ministerio de Educación de la Nación (2011)
<https://www.educ.ar/recursos/110574/nap-educacion-fisica-educacion-secundaria-ciclo-basico>.
- Sola López, Javier y Rodríguez Fernández José Antonio (2010) “Uso de la frecuencia cardiaca como indicador de la intensidad en las clases de Educación Física” En: EFDeportes.com, Revista Digital · Año 15 · N° 148 | Buenos Aires, Septiembre de 2010.