



Guía de Ed. Física - Quintos Básicos Unidad N°1: Vida activa y saludable.

Profesores:

- ✓ Leonardo Crovetto
- ✓ Deyanira Garrido

Objetivo: conocer los fundamentos teóricos del entrenamiento y conceptos de vida saludable.

Tarea: transcribir en su cuaderno, repasar y reforzar los contenidos.

1.- ¿Cuáles son los efectos del ejercicio en el cuerpo humano?

- Genera sensación de placer o bienestar, debido a que el **cuerpo produce** hormonas llamadas endorfinas. Mejora la calidad del sueño. El **ejercicio físico** reduce factores de riesgo cardiovascular, como la hipertensión arterial, la obesidad o la diabetes.

2.- Algunas adaptaciones en el organismo resultado de la aplicación de cargas físicas:

- ⊙ Cardiovasculares. (Aumenta el tamaño del corazón; Aumenta el n° de mitocondrias, Aumenta el N° de glóbulos rojos y HB).
- ⊙ Respiratorias. (Aumenta la capacidad pulmonar)
- ⊙ Metabólicas. (Regula el nivel de grasa en el organismo).
- ⊙ Musculares. (Aumenta el tamaño muscular).

3.- Frecuencia Cardíaca:

Es el número de veces que el corazón se contrae y relaja (late) por minuto.

En el ser humano, la frecuencia cardíaca promedio es de 70 latidos por minuto.

En personas entrenadas en resistencia aeróbica, el número de latidos disminuye notablemente después de la actividad.

Frecuencia Cardiaca Máxima:

Es la mayor cantidad de latidos que puede alcanzar el corazón por minuto.

Se calcula con la siguiente fórmula: $220 - \text{EDAD} = \text{FCMáx}$

¿Dónde se puede tomar la frecuencia cardiaca?

Arteria Radial (Muñeca)

Arteria Carótida (Cuello)

Corazón (Pecho)

Desafío:

1. Recuéstate y con tu dedo índice y medio encuentra tu pulso en los lugares antes mencionados, con ayuda de un adulto registra tu pulso en un minuto.
2. Luego realiza un minuto de sentadillas y vuelve a registrar tu pulso.
3. Después de tres minutos finalizadas las sentadillas vuelve a registrar tu pulso en un minuto.
4. Encierra con un círculo rojo el menor pulso y con lápiz negro el mayor.