



Guía N°2 de Educación Física Quinto Básico.

METODOS DE CONTROL DE INTENSIDAD DEL EJERCICIO FÍSICO

FRECUENCIA CARDIACA (FC)

La frecuencia cardíaca es la cantidad de veces que el corazón late por minuto. Dependiendo del tipo de actividades que realicemos a diario las pulsaciones pueden cambiar a rápido o lento haciendo variar la frecuencia. Así, podemos tener un ritmo lento y constante mientras dormimos o nos encontramos relajados, y tener una frecuencia mucho mayor cuando practicamos algún ejercicio físico.

ESCALA DE BORG (PERCEPCION DE ESFUERZO)

La escala de Borg de esfuerzo percibido fue diseñada y altamente recomendada para definir la intensidad de un ejercicio.

Mide el esfuerzo que una persona percibe al hacer ejercicio. Esta escala da criterios para ajustarse a la intensidad de ejercicio o a la carga de trabajo, y así pronosticar y decidir las diferentes intensidades del ejercicio a desarrollar.

El concepto del esfuerzo percibido es una valoración subjetiva que indica la opinión de la persona respecto a la intensidad del trabajo realizado. **La persona que hace el ejercicio debe asignar un número del 1 al 10**, para representar la sensación subjetiva de la cantidad de trabajo realizado.

ESCALA DE BORG

1	Muy, muy fácil
2	Muy fácil
3	Fácil
4	Sólo una leve tensión
5	Empezando a aumentar intensidad
6	Poniéndose intenso
7	Difícil
8	Muy difícil
9	Muy, muy difícil
10	Tan difícil que voy a parar

Figura 1: Children's Effort Rating Table (CERT). Extraída de Williams (1994)



TRABAJO EXPERIMENTAL

Nombre del Estudiante	
Curso	

El presente trabajo experimental permite reconocer variables de medición e identificación de los cambios fisiológicos que se producen durante la práctica de alguna actividad física, tales como:

Aumento de la temperatura, aumento de las pulsaciones, tensión arterial, del ritmo respiratorio u otras observaciones que puedan identificar y proponer (sudor, respiración, etc.).

Para realizar el experimento debes leer los textos de frecuencia cardíaca (FC) y Escala de Borg (percepción de esfuerzo) y registrar los siguientes datos:

- Controla las pulsaciones en la arteria carótida (al lado de prominencia laríngea o nuez) o en la arteria radial (en la muñeca, en a base del pulgar)

1. Calcular Frecuencia cardíaca máxima (pulsaciones) con la fórmula **220-edad**
2. Toma las pulsaciones en reposo, sentado en una silla y anótalas (**FC reposo**).
3. Haz como mínimo 30 flexiones de piernas (sentadillas) completas (que los muslos queden justo por debajo de la horizontal), en un tiempo de 45 segundos y toma las pulsaciones inmediatamente al finalizar la prueba (**FC en ejercicio**). Si acabas las sentadillas antes de los 45 segundos sigue haciéndolas hasta completar el tiempo.
4. Vuelve a tomar pulsaciones justo un minuto después de terminar la prueba (**FC de recuperación**)
5. Asocia cada uno de los registros de frecuencia cardíaca a un número según tu sensación de esfuerzo.
6. Elabora un cuadro de registro y anota los datos obtenidos en cada una de las pruebas
7. comentar en observaciones algún cambio observado durante actividad (cambio de temperatura, enrojecimiento de la piel, sed, entre otros).

