

### 3.- Circuito de vigorización física para la toma de frecuencia cardiaca



**Qué vamos a aprender: Aprender a identificar y diferenciar la frecuencia cardiaca por medio de distintos ejercicios.**



**Materiales: Ninguno.**



**40 min. (en dos semanas)**



**Te explico**

Para jugar el Circuito de vigorización física para la toma de frecuencia cardiaca es necesario saber medir la frecuencia cardiaca. Se mide el pulso en el cuello, durante 60 segundos.

Coloca los dedos índice y medio sobre los músculos que bajan por el cuello, se debe sentir el latir del corazón, a esto se le llama "pulso".

Al iniciar se cuenta 60 segundos (o bien 30 segundos) y el resultado de la cantidad de pulsaciones multiplícalo por 2.

Apóyate con un familiar que deberá contar 60 segundos mientras que tú en ese tiempo contarás cuantas pulsaciones tienes.



**Para aprender más**

Se sugiere ver el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=h95uu2qJct8> (Toma de frecuencia cardiaca)



**Manos a la obra**

Se deberán realizar 6 estaciones donde se realizarán distintas actividades. Lleva a cabo el siguiente circuito motriz con tu familia.

Toma la frecuencia cardiaca antes de comenzar (en reposo), y al terminar el circuito. Anota ambas frecuencias en los círculos y observa la diferencia.

Al comenzar:



Primera estación:

-Trotar en la misma posición durante 1 minuto.

Al terminar:



Segunda estación:

-Hacer 15 – 20 abdominales.

Al terminar:



Tercera estación:

-Dar 20 golpes con el puño cerrado (izquierda y derecha) en el aire.

Al terminar:



Cuarta estación:

-Realizar 15 – 20 sentadillas.

Al terminar:



Quinta estación:

-Hacer 15 dorsales.

Al terminar:



Sexta estación:

-Hacer 5 saltos de mariposa.

Al terminar:



### Repaso y practico

Preguntarle a mamá o papá cuál fue la estación más cansada y cuál fue la más fácil de realizar.



### Lo que aprendí

Responda en el espacio de acuerdo con lo que observó al finalizar la actividad.

- Explica qué debes de hacer para checar la frecuencia cardiaca al término de un circuito de acción motriz.