

Guía de Educación Física y Salud Semana 9

Retroalimentación de Evaluación Formativa N°2

Fecha: 01 al 05 de Junio de 2020

Nombre: _____

Curso : 5° Año Básico

Objetivo	<i>Retroalimentar fórmula para calcular la frecuencia cardiaca máxima, respetando las diferencias individuales.</i>
-----------------	---



Escribe el objetivo y la fecha en tu cuaderno de Ed. Física y Salud.

-Si no tienes acceso a internet, retira la actividad impresa en el colegio.

-Si tienes acceso a internet y no tienes como imprimir, realiza la actividad en el cuaderno.



Actividades

1.-Es muy importante que observes el siguiente video, será de gran utilidad.

<https://www.youtube.com/watch?v=cdHII3Kn5eo>

Recuerda



La frecuencia cardíaca máxima es el número de latidos máximo que puede alcanzar tu corazón durante 1 minuto sometido a esfuerzo y su fórmula es:

$$Fc \text{ max} = 220 - \text{edad}$$

<i>Frecuencia Cardiaca máxima</i>	⇒	<i>Fcmax</i>
220	⇒	<i>Número constante no varía</i>
-	⇒	<i>Menos</i>
<i>Edad</i>	⇒	<i>Años</i>



Como utilizar la fórmula:

-Calcularemos la Frecuencia cardiaca máxima (**Fcmax**) de un niño que tiene 14 años de edad.

Fcmax=220 - 14-----al 220 le restamos los 14 años y nos da como resultado 206 que es el máximo de latidos que puede alcanzar el corazón durante un minuto sometido a esfuerzo.

¡Ahora te toca a ti!

Aplica la fórmula para calcular la Fcmax de los siguientes casos, desarrolla en tu cuaderno.

$$F_c \text{ max} = 220 - \text{edad}$$

EDAD	FÓRMULA	RESULTADO	FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA
15	220-15	205	205
10			
13			
22			
17			
19			
36			
50			
12			
27			