

I.E.S. Campiña Alta (El Casar)

Departamento de Educación Física



**La Frecuencia
Cardiaca**

2º E.S.O.

LA FRECUENCIA CARDIACA

TEMA I.

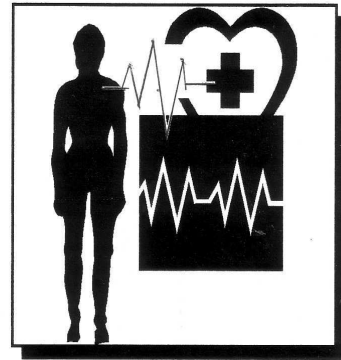
El TIC-TAC del corazón, las pulsaciones o lo que se conoce como...

...EL PULSO CARDÍACO.

Las grandes preguntas y respuestas sobre el pulso que todo buen alumno y toda buena alumna deben aprenderse de memoria:

1.- ¿Por qué se toma?

Porque nos da una idea muy básica de nuestra salud y/o si el esfuerzo que estamos realizando es flojo, suave, fuerte o excesivo.



2.- ¿Cómo se toma?

Con el dedo índice y el corazón (de ahí su nombre) o con la palma de la mano. Se toma en tres sitios básicos y NUNCA CON EL PULGAR.



En la arteria radial (**muñeca**)



En la carótida (**cuello**)



En el corazón (**pecho, lado izq.**)

3.- ¿Qué significa o cómo se puede traducir?

Para que lo veas bien, vamos a hacer una prueba y luego lo llevas a una tabla especial.

PULSO EN REPOSO (30" X2)		PULSO EN TRABAJO (15" x 4)			
1ª toma:	- 60:	BUENO	TEST DE RUFFIER DICKSON		
2ª toma:	60-80:	NORMAL	P1:	ALTO:	de 1 a 5
MEDIA:	80-100:	REGULAR	P2:	MEDIO:	de 5 a 10
	+ 100:	MALO	P3:	BAJO:	+ de 10

