

UD 2 Estam en forma?	Fitxa n° 3 Càlcul de la Freqüència Cardíaca	Nivell 1r ESO
--------------------------------	---	-------------------------

Nom : _____ Curs : _____ Edat : _____

Objectiu:

Aprendre que és la **Freqüència Cardíaca** i com es calcula.

INTRODUCCIÓ

En la nostra activitat quotidiana realitzem activitats. Algunes són lleugeres, i d'altres més intenses. En cada cas, tant si estam en repòs, com si estam realitzant un esport, el cor ha de adaptar la seva activitat per tal de bombejar la quantitat de sang que en aquell moment els músculs i tot l'organisme ha de menester. Les contraccions que el cor ha de fer per impulsar la sang s'anomenen "pulsacions o batecs", i la quantitat de batecs per minut s'anomena "freqüència cardíaca" (FC).

1. Definició:

La Freqüència Cardíaca (Fc) són les **pulsacions** (batecs del cor) **per minut**.

2. Com podem saber la nostra Fc?

Contant els batecs que realitza el cor durant 6 segons i després multiplicant per_____.

Per prendre les pulsacions tenim 3 possibilitats:

En el canell (artèria radial)



En el coll (artèria caròtida)



En el pit

Així tndrem una **aproximació** de la nostra Fc en aquest moment.

3. Realitza les següents activitats i indica la Fc després de realitzar-les:

Activitat	Fc (6'')	Fc (1')
Repòs		
3' caminant ràpid		
3' carrera contínua suau		
3' mobilitat articular en carrera		
5' estiraments		
Course Navette		
Recuperació de 5'		

4. Realitza un gràfic anotant les activitats realitzades i la Fc obtinguda.

205							
200							
195							
190							
185							
180							
175							
170							
165							
160							
155							
150							
145							
140							
135							
130							
125							
120							
115							
110							
105							
100							
95							
90							
85							
80							
75							
70							
65							
60							
55							
	Repòs	3' caminant ràpid	3' carrera contínua suau	3' mobilitat articular en carrera	5' estiraments	Course Navette	Recuperació de 5'

5. Contesta les següents qüestions, intentant raonar les respostes:

- Quin exercici t'ha pujat més les pulsacions?

- Trobes que has recuperat bé al final de l'activitat?