**TALLER DE FRECUENCIA CARDIACA.**

**Después de observar los siguientes video, responde, la preguntas correspondientes al tema.**

[**https://youtu.be/Cn\_GQcfS9-Q**](https://youtu.be/Cn_GQcfS9-Q)

[**https://youtu.be/\_\_2Q6OWpTOA**](https://youtu.be/__2Q6OWpTOA)

1. Antes del ejercicio:

a. Respiramos con normalidad.

b. No sudamos.

c. Tenemos entre 80 y 100 pulsaciones por minuto.

d. La temperatura del cuerpo es normal.

1. Durante el ejercicio:

a. La respiración es más intensa.

b. El número de pulsaciones es mayor.

c. Comenzamos a sudar.

d. Aumenta el calor en el cuerpo.

1. Inmediatamente después del ejercicio:

a. Tenemos dificultad para respirar.

b. Las pulsaciones son mayores que durante el ejercicio.

c. Nos ponemos colorados.

d. Sudamos mucho.

1. Pasados unos minutos:

a. Poco a poco, la respiración y el número de pulsaciones vuelven a la normalidad.

b. La temperatura del cuerpo va bajando.

c. Normalmente, estamos cansados.

1. Señala con una X la respuesta correcta y razónala.

¿Por qué aumenta la respiración?

a) Porque aumenta el calor.

b) Porque necesitamos más oxígeno.

c) Porque nos cansamos.

6. ¿Por qué aumentan las pulsaciones?

a) Porque necesitamos más sangre en los músculos.

b) Para correr más.

c) Porque la piel se pone roja.

7. ¿Por qué sudamos?

a) Porque nos da el sol.

b) Por beber agua.

c) Porque aumenta la temperatura corporal.

8. - Explica los cambios que se producen en la respiración, el corazón y la temperatura corporal antes, durante y después del ejercicio.

9. Siempre tenemos el mismo número de latidos?. Por qué?

10. Qué es la frecuencia cardiaca?

11. Cómo puedo saber cuál es mi frecuencia cardíaca?

12. En cuanto tiempo se toma la frecuencia cardíaca?

13. investiga cómo se calcula la frecuencia cardíaca máxima y halla tu resultado.

14. juega en línea la siguiente sopa de letras y haz un pantallazo de la realización de la actividad, como evidencia

<https://buscapalabras.com.ar/sopa-de-letras-de-frecuencia-cardiaca.html>

15. resuelve esta sopa de letras.

 . 