

NOME E APELIDOS:

CURSO:

DATA DE NACEMENTO:

DATA DA VALORACIÓN:

## VALORACIÓN DA FRECUENCIA CARDÍACA

### A FRECUENCIA CARDIACA

A frecuencia cardíaca (F.C.) defínese como as veces que late o corazón por unidade de tempo. Normalmente exprésase en pulsacións por minuto (pul/min). É un valor moi importante, xa que, nos di numericamente, obxectivamente e rapidamente as adaptacións ao exercicio que se están a producir.

### ¿CÓMO CONTROLO A MIÑA FRECUENCIA CARDIACA?

A F.C. tómase tumbado ou sentado, descansado e preferiblemente pola mañá antes de levantarse da cama. En repouso:

- **VALORES NORMAIS:** 60 -80 ppm
- **VALORES DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMENTO:** Aprox. 40 -50 ppm, e mesmo menos.

Nos picos mais baixos (durante o sono) estas pulsacións poden chegar aos trinta e pico por minuto.

### A TOMA DA FRECUENCIA CARDIACA

A F.C. tómase con 1 dedo (o corazón) ou 2 dedos (índice e corazón). E é facilmente localizable nas seguintes zoas corporais:



1. no peito ao lado esquerdo do terzo inferior do esterno

2. Na canle do pulso (arteria radial)

3. No pescozo (arteria carótida)

Poderemos tomala en 15 sg. (multiplicamos por 4 o resultado), en 6 sg. (e multiplicamos por 10: engadindo un cero ao resultado), en 30 sg (multiplicaremos por 2) ou en 1 minuto para obter as pulsacións por minuto (pul/min).

### REXISTRAMOS A NOSA FRECUENCIA CARDIACA

#### RESPOSTA DO RITMO DO MEU CORAZÓN Á ACTIVIDADE FÍSICA

Anota cada toma de pulsacións na casa que aparece tras a exposición da tarefa a realizar. A toma de pulsacións farémola durante 6 segundos e o número que resulte multiplicámolo por 10, obtendo así as pulsacións/minuto.

Tomas	Actividade	FC (pul/min)	Tomas	Actividade	FC (pul/min)
1ª toma	Ao levantarte pola mañá.	<input type="text"/>	8ª toma	Despois de 5min de carreira continua.	<input type="text"/>
2ª toma	Ao chegar á clase de E.F, tumbados.	<input type="text"/>	9ª toma	1min. despois.	<input type="text"/>
3ª toma	Despois do quentamento.	<input type="text"/>	10ª toma	2min despois.	<input type="text"/>
4ª toma	Vel. de reacc. 5 x 20 m. Recup. 20 m andando.	<input type="text"/>	11ª toma	Volta á calma. Tumbados e relaxados.	<input type="text"/>
5ª toma	1min. despois.	<input type="text"/>			
6ª toma	Despois do circuíto de forza xeral con autocarga	<input type="text"/>			
7ª toma	1min. despois.	<input type="text"/>			

### Cardiograma

pul/min	1T	2T	3T	4T	5T	6T	7T	8T	9T	10T	11T
210											
200											
190											
180											
170											
160											
150											
140											
130											
120											
110											
100											
90											
80											
60											
50											
40											
30											

Control F.C.