**ORIENTACIONES PARA EL TRABAJO EXTRACLASE DE FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO**

**Objetivo: Valoración del comportamiento de la frecuencia cardíaca en un grupo de sujetos que realizan actividad física…**

El docente debe orientar a los estudiantes los aspectos a tener en cuenta para la realización del Trabajo Extraclase, relacionado con la valoración del comportamiento de la frecuencia cardíaca en un grupo de sujetos que reciben Educación Física en la enseñanza media. Este trabajo debe estar vinculado a la Formación pre profesional de nuestros estudiantes.

El trabajo debe contener: Introducción, desarrollo, conclusiones y bibliografía.

**I. Introducción**: En esta parte el estudiante debe reflejar la importancia que tiene la valoración del comportamiento de la frecuencia cardiaca en determinados momentos de la clase de Educación Física o sesión de entrenamiento (en el reposo, después de la carga física y en varios momentos del período de recuperación) para conocer el proceso de adaptación del organismo de los sujetos ante las cargas físicas y cómo la toma de la frecuencia cardiaca es un indicador que permite para valorar el estado de recuperación.

Puede el estudiante en esta parte referirse a los cambios biológicos que se presentan en el estado de recuperación y las etapas de la misma.

En la introducción debe aparecer el objetivo del trabajo. (aparece al principio de este documento)

**II. Desarrollo**

A continuación, aparece una base de datos con valores de frecuencia cardiaca de un grupo de sujetos tomadas en diferentes momentos de una sesión de jogging

|  |
| --- |
| Jogging |
|  | Frecuencia cardiaca recuperación |
| Sujetos | Frecuencia cardiaca de reposo | Frecuencia cardiaca de reposo relativo | Frecuencia cardiaca al terminar la prueba | Fc 1” | Fc 3” | Fc 5” |
| 1 | 78 | 88 | 120 | 110 | 100 | 90 |
| 2 | 70 | 80 | 100 | 90 | 90 | 82 |
| 3 | 66 | 74 | 110 | 100 | 90 | 78 |
| 4 | 78 | 88 | 120 | 110 | 100 | 88 |
| 5 | 78 | 90 | 130 | 120 | 110 | 94 |
| 6 | 86 | 100 | 110 | 110 | 90 | 86 |
| 7 | 70 | 86 | 140 | 130 | 120 | 60 |
| 8 | 70 | 80 | 100 | 90 | 88 | 84 |
| 9 | 76 | 82 | 90 | 86 | 80 | 86 |
| 10 | 80 | 86 | 88 | 86 | 80 | 76 |

1- Las mediciones se realizaron en 10 segundos y los valores reflejados posteriormente se multiplicaron por 6 permitiendo reflejar el número de pulsaciones en un minuto). Estas mediciones fueron realizadas en reposo antes del sujeto levantarse de la cama en la mañana, en reposo relativo, es decir, una vez que los sujetos llegaron al lugar donde se va a realizar la actividad física y antes de comenzar, después del calentamiento, posterior a la realización de la actividad principal de la clase, en el primer minuto, tercer y quinto minuto de la recuperación.

2- A los sujetos se les aplicó una carga física estándar que consistente en 3 minutos de jogging (trote) en el lugar.

3- Posteriormente se tomó el pulso en el primer, tercer y quinto minutos de la recuperación.

Tareas a realizar por los estudiantes

El informe deberá contar con una adecuada presentación y que el mismo cumpla con las normas de ortografía.

Los trabajos serán realizados en equipos de hasta 5 integrantes.

La fecha tope de entrega será de 15 días a partir de recibida la orientación.

Los estudiantes deberán hallar los valores promedios de Fc del grupo en cada momento objeto de control (es decir, de los valores del pulso de reposo, posterior al trabajo y durante los tres momentos de la recuperación).

Los valores medios obtenidos para cada pulso deben reflejarse en una gráfica y posteriormente el equipo deberá analizar los resultados obtenidos en cada sujeto e interpretar biológicamente el comportamiento general promedio de la muestra estudiada.

Nota: Para la interpretación biológica de los resultados se deberá integrar contenidos de los sistemas reguladores (nervioso y endocrino) junto con contenidos del sistema cardiovascular. Ejemplo: las regulación nerviosa y endocrina del sistema cardiovascular o también conocida como regulación simpática y parasimpática de este sistema.

**III. Conclusiones**:

Breves y generalizadoras, deben estar en correspondencia con el objetivo del trabajo, por lo que el estudiante deberá a grandes rasgos valorar el comportamiento de la frecuencia cardiaca en ese grupo de sujetos.

**Bibliografía:**

El estudiante deberá reflejar la bibliografía consultada para la realización del trabajo.