

Frecuencia cardíaca y  
frecuencia respiratoria



1. ¿Qué es sudoración?

---

---

---

---

2. Define, frecuencia cardíaca

---

---

---

---

3. Define, frecuencia cardíaca basal o de reposo.

---

---

---

---

4. Señala dos diferencias entre frecuencia cardíaca basal y frecuencia cardíaca máxima.

---

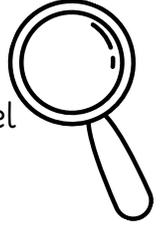
---

---

---

5. Verdadero y Falso. Responder V si es verdadero o F si es falso. Cuando la respuesta sea F debes justificar tu respuesta.

- a. \_\_\_\_\_ Cuando hago salto tijera, los latidos se relajan.
- b. \_\_\_\_\_ Si realizo calentamiento, me puedo lesionar.
- c. \_\_\_\_\_ Intensidad vigorosa se refiere a un ejercicio de mayor esfuerzo.
- d. \_\_\_\_\_ Cuando realizo ejercicios, mi piel cambia de color.
- e. \_\_\_\_\_ Una persona que sale corriendo atrás de un transporte para que no se vaya, ¿está haciendo actividad física?
- f. \_\_\_\_\_ La actividad física es un ejercicio más excluyente que ejercicio físico.

**Resultados:**

1. Es la liberación de un líquido salado por parte de las glándulas sudoríparas del cuerpo. Este proceso también se denomina transpiración. La sudoración es una función esencial que ayuda al cuerpo a permanecer fresco. El sudor se presenta comúnmente debajo de los brazos, en los pies y en las palmas de las manos.
2. El pulso es la frecuencia cardíaca, o sea el número de veces que el corazón late en un minuto. Puedes tomarte el pulso en la arteria radial en la muñeca o la arteria carótida en el cuello.
3. El pulso basal, también denominado frecuencia cardíaca basal o frecuencia cardíaca en reposo, se refiere a las pulsaciones o latidos del corazón que una persona tiene por minuto en estado de reposo.
4. La Frecuencia Cardíaca Máxima, es el máximo trabajo que puede realizar el corazón sin que haya riesgo para la salud, en condiciones físicas óptimas. Para calcular la frecuencia cardíaca en reposo, se puede tomar el resultado de restar la frecuencia máxima de la frecuencia basal.
5.
  - a. F
  - b. F
  - c. V
  - d. V
  - e. V
  - f. F