

---

Docente

Miguel Arce

Curso

CD34 - Fundamentos de la actividad física

Periodo

2023

Área académica

Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Nombre de la experiencia

Valoración de la frecuencia cardíaca durante ejercicio

Herramienta usada

• Polar App

¿Cómo la experiencia contribuye con alcanzar el logro del curso?

Esta experiencia es fundamental para alcanzar los objetivos del curso al proporcionar una comprensión profunda de los cambios cardiovasculares que ocurren durante el ejercicio. La valoración en tiempo real de la frecuencia cardíaca no solo permite a los estudiantes presenciar directamente estos cambios, sino que también facilita la conexión entre la teoría y la práctica. Al comprender cómo el cuerpo responde al ejercicio, los estudiantes están mejor equipados para aplicar estos conocimientos en contextos prácticos, contribuyendo así al logro integral del curso.

Descripción de la actividad

La actividad implica la evaluación en tiempo real de la frecuencia cardíaca durante un test de resistencia. Este enfoque práctico proporciona a los estudiantes la oportunidad de verificar las zonas de entrenamiento y regular la intensidad del ejercicio en vivo. Al realizar esta evaluación en tiempo real, los estudiantes pueden observar directamente cómo la frecuencia cardíaca se ajusta a las demandas del ejercicio, brindándoles una perspectiva más rica y aplicada de los conceptos teóricos.

Resultados obtenidos de la experiencia

Los resultados de esta experiencia son significativos. Los estudiantes desarrollan una mejor comprensión y capacidad de análisis de los cambios en la frecuencia cardíaca durante el ejercicio. Al observar y evaluar en tiempo real, se fomenta una conexión más profunda entre la teoría y la aplicación práctica. Este enfoque dinámico no solo mejora la capacidad de los estudiantes para interpretar resultados, sino que también les brinda la confianza necesaria para aplicar estos conocimientos en situaciones del mundo real. En última instancia, la experiencia contribuye a un aprendizaje más integral y a la consecución exitosa de los objetivos del curso.

---

