

7.- ¿Por qué es importante la Frecuencia Cardíaca en la realización de actividad física?

- a).-Indica condición física de la persona
- c) Monitorea a través de las pulsaciones el objetivo del trabajo.
- d) Estado de salud y conseguir un entrenamiento más eficiente.
- b) Intensidad del ejercicio

8.- La Frecuencia cardíaca varía según:

- a) Sólo por la edad de la persona
- b) Sólo por el peso de la persona
- c) Sólo por la condición física de la persona.
- d) Estilos de vida que lleva la persona.

ITEM III. APLICACIÓN (3 ptos.)

7.-Registra tu Frecuencia cardíaca en las siguientes situaciones del día ¿Por Qué? Crees tú que se produce esa variación.

- 1.- Apenas despiertes en la mañana sin salir de la cama.....
- 2.-En reposo.....
- 3.- Después de realizar una rutina de ejercicios de tu preferencia.....

8.-Comenta la experiencia:

.....

.....

.....

.....

.....

9.- Corta , pega o dibuja un eslogan que más sentido te hace para motivar la realización de Actividad Física en los jóvenes.

SALUDOS Y ANIMATE A RESPONDER