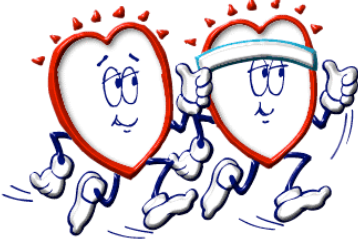


Nombre y apellidos Alumno/a:		
Curso: 3 ESO	Grupo:	Fecha de entrega: 1º TRIMESTRE

1.- ¿A QUÉ INTENSIDAD DEBEMOS PRACTICAR EJERCICIO? La frecuencia cardiaca

El ejercicio físico realizado de manera habitual, provoca mejoras en tu organismo. Pero, únicamente estos **cambios serán positivos** si el **esfuerzo es adecuado** y si se trabaja correctamente y sin forzar.



Para ello, debemos aprender a **controlar y medir las pulsaciones para ver si estamos trabajando adecuadamente** pues lo que más vale es la buena "calidad" del entrenamiento.

Lo primero que debe conocer es que para mejorar tu resistencia, **no debes entrenar al máximo esfuerzo**. Esto lejos de mejorar puede ser perjudicial para nuestro corazón.

La intensidad la controlamos midiendo las pulsaciones, o lo que es lo mismo **frecuencia cardiaca (Pulsaciones x 1 minuto)**.

RECUERDA: Las pulsaciones deben medirse en la muñeca, cuello o pecho y las puedes tomar de la siguiente manera sabiendo que tendrás que multiplicar para obtener el pulso en un minuto: en 6'' (6X10), en 10'' (10X6) y en 15'' (15X4). En clase vamos a utilizar los siguientes métodos

Frecuencia Cardiaca (F.C) = (Pulsaciones en 6 segundos) x 10
Frecuencia Cardiaca (F.C) = (Pulsaciones en 10 segundos) x 6

MÉTODO	VENTAJAS	DESVENTAJAS
6 segundos	Apenas se ha iniciado la recuperación	Si cometemos un error perceptivo al operar este aumentará Requiere alto nivel de práctica
15 segundos	Error perceptivo, interfiere en menor medida en cálculo posterior	Incidencia en la recuperación
10 segundos	Reúne las ventajas de ambos métodos	

CALCÚLA TU ZONA DE ACTIVIDAD DE TRABAJO:

Para conocer cuál es tu zona de actividad, debes:

1) Calcular tu **frecuencia cardiaca máxima (FCmax)** que es el es el número máximo teórico de pulsaciones que puede alcanzar un corazón sano. **NUNCA DEBES LLEGAR A ELLA** porque puedes dañar tu corazón.



FC MÁXIMA (chicos)= 220-Edad.
FC MÁXIMA (chicas)= 226-Edad.

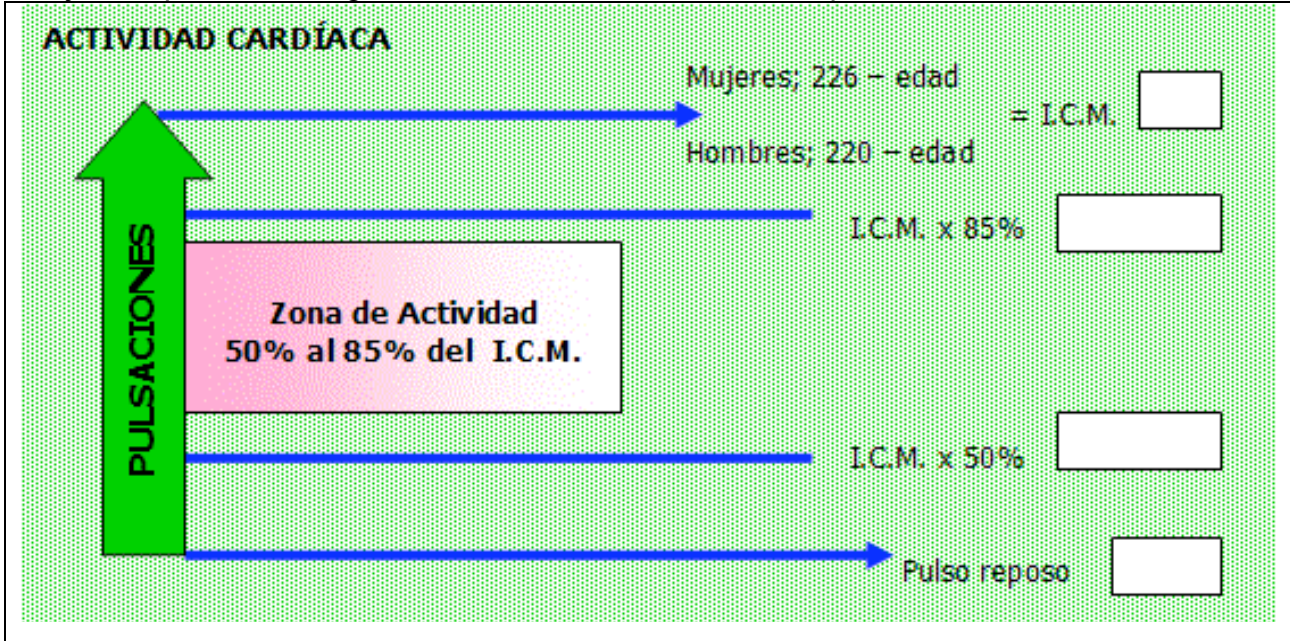
Tu FC máxima es = _____ ppm **No debes alcanzar ese valor**

2) Calcular tu **límite máximo** de intensidad: Multiplica la **frecuencia cardiaca máxima por 0,85**, es decir, que realizará el trabajo el **85%** de su máximo.

3) **Calcula tu límite mínimo al que debes estar:** Multiplica la **frecuencia cardiaca máxima por 0,60**, es decir, que realizará el trabajo el **60%** de su máximo.

FC MÁXIMA x 0,85= _____ ppm (1)
 FC MÁXIMA x 0,60 = _____ ppm. (2)
TU ZONA DE ACTIVIDAD ESTÁ ENTRE _____(1) Y _____(2) ppm

Este cuadrante te ayudará a saber a qué intensidad debes hacer ejercicio. Fíjense que en la imagen el límite inferior está al 50%, que sería lo más suave.



1-Indica los pulsos obtenidos y el entrenamiento realizado en las 2 clases.

FECHA:	PULSO	ANDAR	PULSO	CORRER
1ª SERIE				
2ª SERIE				
3ª SERIE				
4ª SERIE				
5ª SERIE				
FECHA:	PULSO	ANDAR	PULSO	CORRER
1ª SERIE				
2ª SERIE				
3ª SERIE				
4ª SERIE				
5ª SERIE				

2-Mirando tus resultados, compara con lo calculado anteriormente y haz un comentario sobre tus pulsaciones.

