

NOME DO ALUMNO/A:**Curso:****Data:****UNIDADE DIDÁCTICA: CONDICIÓ FÍSICA**

OBXETIVOS DO TRABALLO	Practicar na medición da frecuencia cardiaca: propia e doutras persoas Interiorizar a importancia do control da intensidade da actividade física a través de diversos indicadores
DESCRICIÓ XERAL DAS TAREFAS	1. Práctica de toma de pulsacións: peito, pescozo, pulso. 2. Control de frecuencia cardiaca e verificar a súa similitude
EXERCICIO DATA:.....	<p>1.- Proba a coller as pulsacións nas tres zonas indicadas, durante seis segundos. Multiplica por dez a cifra obtida anotando os valores obtidos: Peito: Pescozo: Boneca:</p> <p>Comproba as variacións obtidas, e escolle a que che pareza máis fiable, con menos erros ou incertidumes:</p> <p>2.- Fai o mesmo collendo ti as pulsacións doutra persoa.</p> <p>4.- Agora tenta realizar unha carreira contínua que deberá de durar alo menos 3 minutos(nun espazo pequeno ou subindo e baixando escaleiras, ou camiñando se está lesionado ou correndo no sitio...), despois toma as pulsacións e anota o resultado obtido en p/min. . _____</p> <p>3.- Toma as túas pulsacións e anota:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En repouso, durante 6 segundos. Multiplica por dez a cifra obtida e anota o resultado: • Realiza 20 flexións de pernas (sentadiñas), ou sube 30 veces 1 escalón (ou realiza aquel exercicio que poidas realizar segundo a túa lesión ou impedimento físico) e toma o pulso durante seis segundos. Logo realiza a mesma operación matemática sinalada anteriormente e anota o resultado: • Recupera durante 1 minuto e de novo toma o pulso e fai a operación. Anota o resultado: • Repite a toma aos 5 minutos, anotando a frecuencia cardíaca obtida: • Explica nas coas túas palabras que foi o que pasou coa túa frecuencia cardíaca: