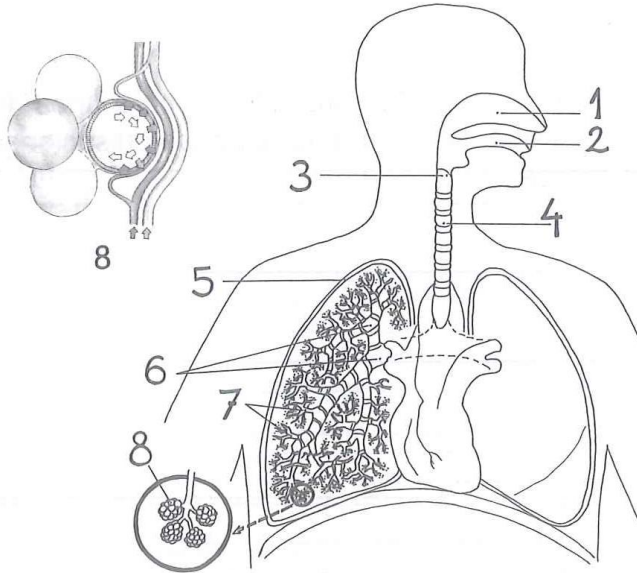


TEMA 3: LA RESISTENCIA (II)



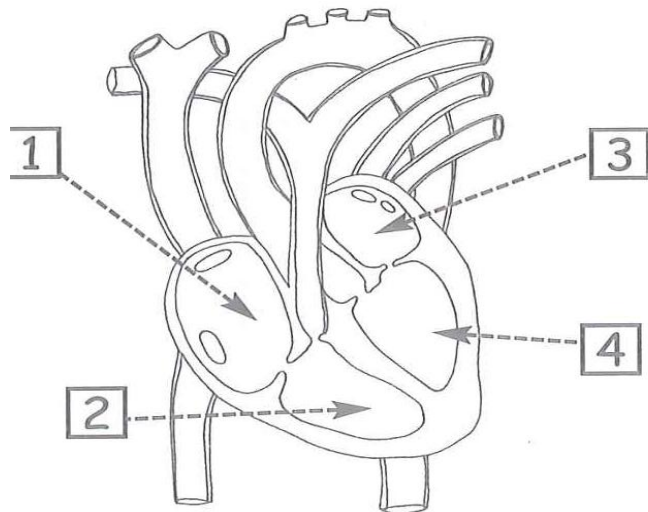
11.- Indica las partes del Sistema Respiratorio.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

12.- Indica los nombres de las cavidades principales del corazón.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



13.- ¿Cómo se toma el pulso o Frecuencia cardíaca?

Nombre: _____

curso: _____

14.- ¿Qué es la **Frecuencia Cardíaca Máxima**? ¿Cómo se calcula?. Haz el cálculo para ti

- _____

Frecuencia Cardíaca Máxima = _____ - _____ = _____ pulsaciones por minuto

15.- Conociendo **tu Frecuencia Cardíaca Máxima**, calcula tus pulsaciones para practicar Carrera Continua a diferentes intensidades. (Entre el 70% y el 85%)

- Índice Cardíaco Máximo / minuto para una intensidad de Trabajo al 85%: _____.
- Índice Cardíaco Máximo / minuto para una intensidad de Trabajo al 80%: _____.
- Índice Cardíaco Máximo / minuto para una intensidad de Trabajo al 75%: _____.
- Índice Cardíaco Máximo / minuto para una intensidad de Trabajo al 70%: _____.
- Índice Cardíaco Máximo / minuto para una intensidad de Trabajo al 65%: _____.
- Índice Cardíaco Máximo / minuto para una intensidad de Trabajo al 60%: _____.

16.- ¿Entre qué porcentajes (%) se considera que el ejercicio físico es AERÓBICO? Dime a qué pulsaciones te corresponde a ti, en función de tu edad.

17.- Realiza una gráfica en la que quede reflejada **la ZONA de TRABAJO de TU RESISTENCIA AERÓBICA.** (Refleja esa zona de trabajo aeróbico de algún color). Coloca en el eje vertical (eje Y, eje de Ordenada) las pulsaciones y el % de trabajo.

Frecuencia cardíaca /minuto

