



FICHA DE CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA EN CARRERA CONTINUA

DIRIGIDO A:
Alumnos de
3º ESO

CURSO ___ / ___

Apellidos y nombre:

Curso: Grupo: Nº:

Apellidos y nombre:

Curso: Grupo: Nº:

OBSERVACIONES: Se valorará con 5 puntos:

- Si se entrega el trabajo en la **fecha señalada** y se realiza con una **buena** presentación. (2 puntos)
- Señalar **correctamente** los diferentes valores obtenidos y trasladarlos a la gráfica. (1 punto)
- Utilizar el **material necesario** para la elaboración de la prueba (cronómetro, papel y bolígrafo) y haber participado con **interés, ganas de aprender y capacidad de esfuerzo** durante la misma. (2 puntos)

PUNTOS TOTALES

Alumnos	DURANTE LA CARRERA					DURANTE LA RECUPERACIÓN		
	A los 3 min.	A los 6 min.	A los 9 min.	A los 12 min.	A los 15 min.	Al cabo de 1'	Al cabo de 2'	Al cabo de 3'

Ahora con los datos que habéis obtenido tanto en la carrera como en la recuperación, vais a elaborar una gráfica y para ello utilizaréis cada uno un rotulador de **distinto** color. Debéis marcar en la gráfica los valores que habéis obtenido cada vez que os parabais para tomar datos. Marcarlo en la línea que está por debajo de la Frecuencia Cardíaca que tengáis en cada momento. Luego debéis unir las marcas resultantes entre sí.

FC / minuto

240																					
230																					
220																					
210																					
200																					
190																					
180																					
170																					
160																					
150																					
140																					
130																					
120																					
110																					
100																					
90																					
80																					
70																					
60																					
50																					

0 3 min. 6 min 9 min 12 min 15 min 1 min 2 min 3 min Tiempo

CARRERA	REPOSO
---------	--------