

FICHA DE TRABALLO 1: A ZONA DE ACTIVIDADE

Nome:..... Data:..... Curso:

A) Necesitas: Papel, lapis ou bolígrafo e un reloxo (pode empregarse por grupos)

B) Segue as explicacións do teu mestre para rechea esta ficha.

1. - Cando realices exercicio físico debes coidar cas túas pulsacións se atopen entre o 50% e o 85% do teu *Índice Cardíaco Máximo (ICM)*. Esta zona se lle coñece coma **Zona de Actividade (ZA)**.

2. - O *Índice Cardíaco Máximo (ICM)*, obtense restando a túa idade 220 (a súa medida son pulsacións por minuto ou o seu equivalente en 15 seg.). O teu ICM é:

$$\text{ICM (220 - idade)} = \dots\dots\dots \text{ p/min. ou } \dots\dots\dots \text{ p/15seg.}$$

3. - ¿Cál é a túa Zona de Actividade?

a) **(ICM)**..... x 0,5 = p/min. ou p/15seg.

b) **(ICM)**..... x 0,85 = p/min. ou p/15seg.

4. - Tómate as pulsacións despois de realizar as actividades da sesión de hoxe:

ACTIVIDADES	P/15seg.	P/min.
Antes de comeza-la sesión		
Ó remate do quentamento		
Ó remate do exercicio nº 1		
Ó remate do exercicio nº 2		
Ó remate do exercicio nº 3		
Ó remate do exercicio nº 4		
Ó remate do exercicio nº 5		
Ó remate dos estiramentos		

C) Observacións: (anota as túas opinións)

- ¿Que ocorreu coas túas pulsacións ou frecuencia cardíaca en cada unha das actividades propostas?¿ Por qué crees que ocorreu iso?

- ¿Chegache a túa Zona de Actividade?¿En qué actividades?

- ¿Qué actividades subiron as túas pulsacións ata a Zona de Actividade? ¿Cáles de elas as mantiveron?