

FICHA DE TRABALLO 2: A INTENSIDADE RELATIVA

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

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

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

1.- Non tódalas actividades físicas realízanse á mesma intensidade. Algunhas requiren un traballo cardíaco maior. Existe polo tanto una escala de porcentaxes (**Escala de Harre**), para determina-la intensidade relativa dun exercicio ou unha actividade física:

30% - 50%	-----> BAIXA
50% - 70%	-----> INTERMEDIA
70% - 80%	-----> MEDIA
80% - 90%	-----> SUB-MÁXIMA
90% - 100%	-----> MÁXIMA
100% - +100%	-----> SUPERMAXIMA

2.- Partimos de ca túa Zona de Actividade atopábase entre:

ZA (1) = p/min. ou p/15seg.

ZA (2) = p/min. ou p/15seg.

¿Entre qué tipo de intensidades se atopan según Harre?

3.- Anota a continuación as pulsacións despois das seguintes actividades:

ACTIVIDADES	Pulsacións/15 seg.
Antes de escomenza-la sesión	
Ó final do quentamento	
Oito minutos de carreira continua	
Tres minutos de marcha	
Ó final da sesión	

4.- Agora imos a calcula-la porcentaxe de Intensidade Relativa de cada unha desas actividades:

a) O teu ICM = p/min. ou p/15 seg., coincide co 100% da escala de intensidades de Harre.

b) Polo tanto, a porcentaxe de Intensidade Relativa das actividades do quentamento foi:

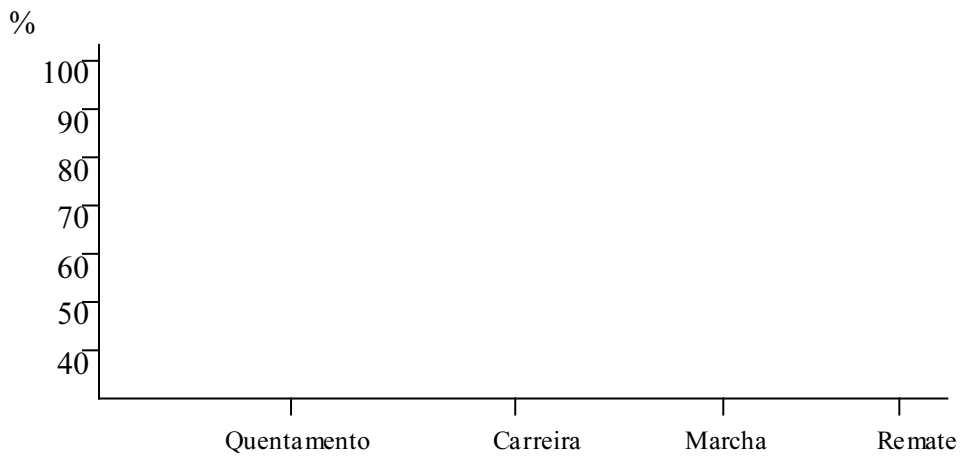
(ICM) -----> 100%
Puls. Quentamento -----> X

$$IR = \frac{\text{Puls. calentamento} \times 100}{ICM} = \dots\dots\dots \%$$

c) Esta porcentaxe correspóndese cunha intensidade da escala de Harre.

5.- Realiza as mesmas operacións para averigua-las Intensidades Relativas das actividades restantes:

6.- Coloca agora as túas Intensidades Relativas da sesión no seguinte gráfico:



Observa a gráfica resultante e responde:

¿Qué ocorre coa Intensidade ó longo da sesión?

¿En qué momento da sesión de traballo prodúcese o valor máis alto?
Intenta xustificalo.