

Clase 2 “B” Educación Física 16/3

Profesor: Alejandro Fonseca

En esta clase investigaremos sobre un indicador muy importante para nuestros entrenamientos:

La Frecuencia cardíaca:

Investiga y responde:

1. ¿Qué es la frecuencia cardíaca?
2. ¿Cómo y dónde se mide?
3. ¿Cuál es la frecuencia cardíaca en reposo?
4. ¿Qué función tiene la frecuencia cardíaca para nuestros entrenamientos?
5. ¿Qué cambios se producen en la frecuencia cardíaca de las personas entrenadas?

Fundamenta todos los puntos con gráficos sobre el tema.