

Escuela Secundaria General #12 “Profesor Nicolás Cedano Torres”

Academia de Educación Física

II TRIMESTRE

Semana de recuperación del 1 al 5 de diciembre

“Condición física y autocuidado”

Actividad 3: “**Autocontrol y frecuencia cardiaca**”

Propósito:

Reconocer la frecuencia cardiaca como indicador de esfuerzo y herramienta para cuidar su salud física.

Actividad a distancia:

- Medir su frecuencia cardiaca en reposo y después de actividad física moderada (2 veces al día por 3 días).
- Registrar los datos en una tabla digital.
- Elaborar una gráfica de polígonos sencilla (a mano o en computadora) mostrando el cambio del pulso.

Evidencia:

- Tabla y gráfica de frecuencia cardiaca.

Evaluación:

- Exactitud en el registro.
- Presentación organizada.
- Interpretación del resultado.