

**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 cardíaca*”

**Propósito:**

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

**Actividad a distancia:**

- Medir su frecuencia cardíaca 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 cardíaca.

**Evaluación:**

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