

Actividad 3: Semana 6 de abril  
«Respuestas corporales en el ejercicio físico»

**Objetivo:** - Practicar actividad física, trabajando las habilidades motoras básica.

- Medir, registrar y reconocer las respuestas corporales por la practica de actividad física: pulsaciones, sudor, temperatura.

**Instrucciones:**

*Siguiendo las indicaciones que se presentan en powerpoin n°3, te invito a que:*

- Ubiques tus latidos cardiacos (pulsaciones) en estado de reposo, para saber cual es tu Frecuencia Cardíaca de reposo.
- Realizar algún tipo de actividad física durante una semana, con un tiempo de duración determinado por tí, según tu condición física lo permita. Reconociendo las respuestas corporales que conlleva el ejercicio, «no olvides hidratarte».
- Inmediatamente luego de haber finalizado la actividad física, ubica nuevamente tus pulsaciones, y tendrás el resultado de tu Frecuencia Cardíaca de trabajo.
- Elabora una tabla como se presenta en el ejemplo y completa lo solicitado en tu cuaderno de Educación Física.

**\*RECUERDA TOMAR LA FC EN 6 SEGUNDOS Y AGRAGAR UN CERO (TAL COMO SE DETALLA EN LA PRESENTACIÓN DE POWERPOINT)**

Días	FC r	Tipo de actividad	Tiempo de ejecución	Respuestas corporales	FC t
LUNES					
MARTES					
MIERCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SABADO					
DOMINGO					