**Después de leer el texto anterior responde:**

**Actividad1:**

1.- ¿Que entiendes por frecuencia cardiaca?

2.- ¿Cuál es la frecuencia cardiaca en reposo según tu edad?

3.- ¿Cuál es la frecuencia cardiaca en actividad según tu edad?

4.- ¿Cuál es la hormona que acelera el ritmo cardiaco?

5.- ¿Cuáles son los indicadores que debes de tener en cuanta al realizar actividad física?

6.- ¿Que entiendes por intensidad?

7.-. ¿Cuál es el tiempo min de trabajo en un principiante?

**Actividad 2:**

**Lee las siguientes instrucciones**:

Las estudiantes deben elaborar un cuadro comparativo de sus frecuencias cardiacas durante 5 días en una misma actividad y el mismo tiempo de duración. Por ejemplo 30 **ABDOMINALES en 40** **segundos.**

Pasos a seguir:

1.-Tomar el pulso en reposo.

2.- El pulso se toma, el dedo índice y pulgar debajo del mentón y cuentan por 15 segundos y el resultado lo multiplican por 4.

3.-Luego de realizar la actividad( 30 abdominales en 40 segundos)

4.- Se toman nuevamente el pulso dedo índice y pulgar debajo del mentón y cuentan por 15 segundos y el resultado lo multiplican por 4.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tiempo | Lunes  | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| Reposo |  |  |  |  |  |
| En actividad |  |  |  |  |  |

**Luego de completar la tabla:**

1.-Compara tus resultados.

2.-Explique la variable porque se generan diferencias.

3.-Proponer 1 estrategia para mejorar la resistencia cardiovascular.