



NOMBRE Y APELLIDOS		CURSO	
Unidad Didáctica.	"Las capacidades físicas"	FECHA.	

Realiza un trabajo para mejorar tu resistencia y lleva un control periódico de tus resultados. Establece un tiempo y empieza la marcha sobre el lugar. Anota tus pulsaciones en una ficha como esta.

Ejercicios:

- Sentadillas.
- Carrera en el sitio (sin desplazamiento)
- Carrera con desplazamiento.

Para rellenar la ficha:

1. Elige uno de los ejercicios de arriba.
2. Repítelo durante los cinco días de la semana, dependiendo del ejercicio elegido debes decidir el tiempo que le dedicas (si el ejercicio es intenso menos tiempo, si es suave, más tiempo).
3. Anota en la tabla las pulsaciones antes de empezar, justo al finalizar y transcurridos 5 minutos.

Ejercicio elegido:				
Día de la semana	Tiempo	Pulsaciones antes de empezar	Pulsaciones al finalizar	Pulsaciones transcurridos 5 minutos.
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				

¿Qué has observado?

