

LA FRECUENCIA CARDIACA

Marca con una X la respuesta correcta.

1.	¿QUÉ ES LA FRECUENCIA CARDIACA?
	Son los números de latidos del corazón.
	Son los números de pasos cuando corremos.
	Son las respiraciones mientras corremos.

2.	¿EN QUÉ MEDIDA DE TIEMPO SE SUELE EXPRESAR LA F.C.?
	FC por segundo.
	FC por minuto.
	FC por hora.

3.	¿EN QUE ZONAS SE SUELEN MEDIR LA F.C.?
	Muñeca, pecho y codo.
	Muñeca, pecho y rodilla.
	Muñeca, pecho y cuello

4.	SI MIDES LA F.C. EN 15 SEGUNDOS POR CUÁNTO TIENES QUE MULTIPLICAR PARA SABER LAS QUE TENDRÍAS POR MINUTO.
	Multiplicar por 4 el número que contaste durante los 15 segundos.
	Multiplicar por 6 el número que contaste durante los 15 segundos.
	Multiplicar por 2 el número que contaste durante los 15 segundos.

5.	¿CÓMO SE LLAMA EL RELOJ QUE TE MIDE LA F.C.?
	Frecuenciómetro.
	Pulsómetro.
	Termómetro.

6. MÍDETE LAS PULSACIONES SENTADO.

PULSACIONES EN 15 SEGUNDOS	LO MULTIPLICAMOS POR 4	FRECUENCIA CARDIACA
	_____x4=_____	

7. MÍDETE LAS PULSACIONES DESPUÉS DE ANDAR DURANTE 5 MINUTOS.

PULSACIONES EN 15 SEGUNDOS	LO MULTIPLICAMOS POR 4	FRECUENCIA CARDIACA
	_____x4=_____	

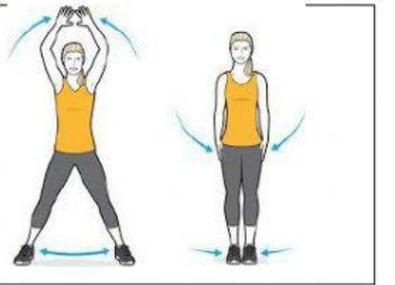
8. MÍDETE LAS PULSACIONES DESPUÉS DE HACER 10 SENTADILLAS

PULSACIONES EN 15 SEGUNDOS	LO MULTIPLICAMOS POR 4	FRECUENCIA CARDIACA
	_____x4=_____	



9. MÍDETE LAS PULSACIONES DESPUÉS DE HACER 20 SALTOS

PULSACIONES EN 15 SEGUNDOS	LO MULTIPLICAMOS POR 4	FRECUENCIA CARDIACA
	_____x4=_____	



10. REGISTRO DE FRECUENCIAS CARDIACAS.

F.C. SENTADO.	
F.C. DESPUÉS DE ANDAR 5 MINUTOS.	
F.C. DESPUÉS DE 10 SENTADILLAS.	
F.C. DESPUÉS DE 10 SALTOS CON PALMADA.	