



FICHA DE CONTROL DE PULSACIONES

Nombre: _____

Curso: _____

Fecha: _____



1. Pulsaciones ANTES de la actividad

👉 *Cuenta tus pulsaciones durante 15 segundos y multiplícalas por 4.*

- Pulsaciones en 15 segundos: _____
- Pulsaciones por minuto: _____ bpm



¿Cómo me siento antes de empezar?

☐ Tranquilo/a ☐ Normal ☐ Nervioso/a



2. Actividad física realizada

- Tipo de actividad: _____
- Duración: _____ minutos



3. Pulsaciones DESPUÉS de la actividad

👉 *Vuelve a contar tus pulsaciones durante 15 segundos.*

- Pulsaciones en 15 segundos: _____
- Pulsaciones por minuto: _____ bpm



¿Cómo me siento después de la actividad?

☐ Cansado/a ☐ Normal ☐ Muy cansado/a



4. Reflexiono

- ¿Han aumentado mis pulsaciones?
☐ Sí ☐ No
- ¿Por qué crees que ha pasado?



5. Valoración personal

Dibuja o marca cómo ha sido la actividad para ti:

😊 Muy bien 😊 Bien 😐 Regular

