

EVALUACIÓN HOMEOSTASIS

I. INDICA SI SON VERDADERAS O FALSAS LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES

1. Las mujeres suelen tener una FC más alta que los hombres debido a que su corazón es un poco más pequeño.
2. El pulso carotídeo se toma en la muñeca.
3. Esta frecuencia cardíaca máxima sería el número máximo de pulsaciones que puede dar nuestro corazón y que no va a aumentar a pesar de que aumente la intensidad del ejercicio.
4. Las personas entrenadas tienen menor FC en reposo y son capaces, también, de realizar ejercicios de alta intensidad con un número menor de pulsaciones.
5. El mecanismo de la regulación de la homeostasis consta de 3 componentes: un receptor, un centro de control y efector

II. RELACIONA

Actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico).

subir escaleras,
levantar cargas, saltar.

Las actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular

Juegos con pelota,
bailar.

Las actividades relacionadas con la flexibilidad.

Trote liviano, caminar,
desplazarse en
bicicleta, bailar, jugar

Las actividades relacionadas con la coordinación.

Agacharse, estirarse,
girar.

III. ARRASTRA EL CICLO DE RETROALIMENTACIÓN NEGATIVA

