

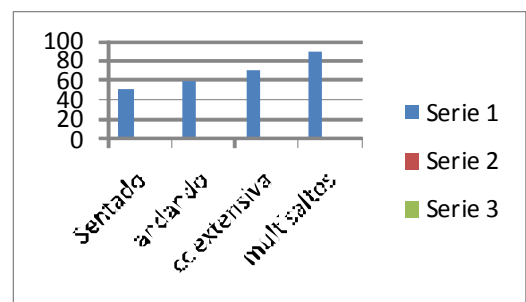
Índice de la práctica:

Toma de datos: frecuencia cardiaca y frecuencia respiratoria

Actividad		Fc. Ppm/min.	Intensidad trabajo (wint karvonen)	Fr ciclos/min.
Reposo	Tendido supino			
	Sentado			
	De pie			
Moderado	Andando			
	Cc extensiva			
	CC intensiva			
	Ej. globales			
intenso	CC variable			
	CC variable + multisaltos			
Dtes	Futbol – sala			
	Baloncesto			

Tratamiento de los datos:

1. Indica el resultado obtenido en el test de Ruffier, el método de obtención y la valoración del funcionamiento de tu aparato cardiovascular
2. Tu Frecuencia Cardiaca máxima (FCmax.)
3. Límites en ppm de tu FCútil al 60 y 90%
4. Gráfico representativo de la intensidad de trabajo de la sesión de AC. Físico
5. Gráfico representativo de la intensidad de



trabajo de la actividad deportiva

