

## **FICHA DEL PRIMER TRIMESTRE. PRIMERO DE BACHILLERATO**

**Fecha de entrega : Semana del 10-14 de octubre de 2016**

**1.- Define FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA y calcúlalo para tu edad. Debes utilizar dos fórmulas diferentes y comparar los resultados.**

**2.- Define ÍNDICE DE MASA CORPORAL y haz el cálculo personal.**

**3.- Con los datos obtenidos en las 6 primeras clases de Educación Física, realiza una gráfica en la que aparezcan las pulsaciones por minuto antes de la actividad principal y las pulsaciones por minuto después de la actividad principal.**

**4.-Dibuja y explica un calentamiento general de una duración de 8 minutos. Tendréis que dibujar , al menos , tres ejercicios para cada articulación.**

**4.Dibuja y explica un calentamiento específico de unos 8-10 minutos de duración para un deporte en concreto (puede ser el que practiquéis habitualmente o el que más os guste).**