

FICHA DEL PRIMER TRIMESTRE. TERCERO DE LA ESO

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

1.- Define FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA y calcúlalo para tu edad.

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