

Deporte clase: Actividad 1 y 2

Guiselle Tatiana Zambrano Penagos

Grupo 10 - Clase Teórica - Módulo de fisiología

17 de octubre de 2020

1. Actividad 1

1.1. Datos recolectados

Actividad		Grupo práctica - 19	
Objetivo de la sesión de Ejercicio según contenido		Fortalecer la resistencia	
Variables a evaluar	Frecuencia cardíaca (N pulsaciones/min)	Hablando y Haciendo	Escala de Borg
Al inicio	64	Sin dificultad	1
30 minutos después del inicio	124	Con dificultad	9
3 minutos después de terminar la sesión	72	Entrecortado	6
Clasificación de la actividad	Vigorosa		

Tabla 1: Actividad 1

1.2. Gráficas obtenidas

Hablando y Haciendo	
1	Sin dificultad
2	Entrecortado
3	Con dificultad o jadeo

Tabla 2: Escalamiento de las variables

Las gráficas obtenidos fueron los siguientes:

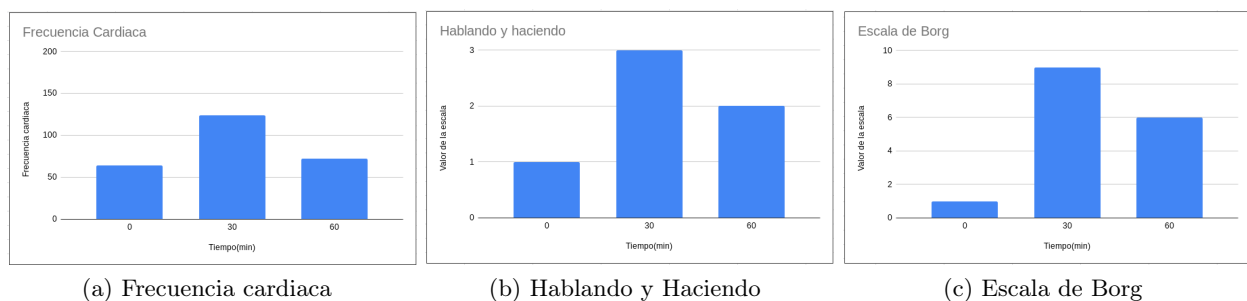


Figura 1: Gráficas de la Actividad 1

2. Actividad 2

2.1. Datos recolectados

Actividad		Acondicionamiento - Balance Corporal: Énfasis central	
Objetivo de la sesión de Ejercicio según contenido		Trabajar toda la zona abdominal	
Variables a evaluar	Frecuencia cardiaca (N pulsaciones/min)	Hablando y Haciendo	Escala de Borg
Al inicio	68	Sin dificultad	1
30 minutos después del inicio	87	Entrecortado	6
3 minutos después de terminar la sesión	64	Sin dificultad	2
Clasificación de la actividad	Moderada		

Tabla 3: Actividad 2

2.2. Gráficas obtenidas

Hablando y Haciendo	
1	Sin dificultad
2	Entrecortado
3	Con dificultad o jadeo

Tabla 4: Escalamiento de las variables

Las gráficas obtenidos fueron los siguientes:

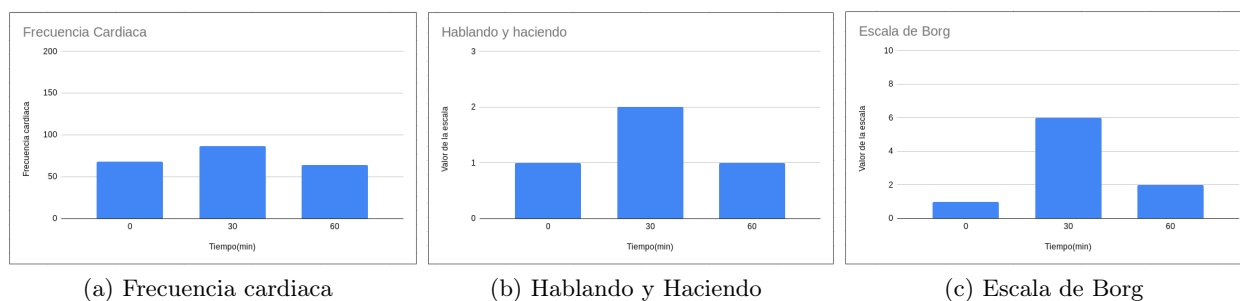


Figura 2: Gráficas de la Actividad 2