



CICLISMO

INSTITUCIÓN: COLEGIOS DE ESTUDIOS CIENTÍFICOS Y TECNOLÓGICOS DEL ESTADO DE MÉXICO

INTEGRANTES: MAXIMILIANO FLORES GARCIA

LIMON HERNANDEZ LUIS ANGEL

JOSE GUADALUPE REYNOSO CARBAJAL

SANTIAGO



¿CUÁNTAS HORAS TENEMOS QUE HACER DE CICLISMO?

Las horas recomendadas para hacer ciclismo varían según tu objetivo: para salud general, 30 minutos diarios o 2-4 horas semanales son suficientes; para ciclistas recreativos o de fondo, 3-5 horas a la semana son un buen punto de partida, mientras que para carreras o rendimiento, se requieren entre 6 y más de 10 horas semanales, dependiendo de la intensidad

* * * * *

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA LA SALUD?

El ciclismo es una actividad física aeróbica que fortalece el sistema cardiovascular. Practicar ciclismo de forma constante ayuda a que el corazón trabaje de manera más eficiente, lo que suele reflejarse en una disminución de la frecuencia cardiaca en reposo, indicador de buena condición física.

* * * * *



IDENTIFICACIÓN DE VALORES

Variable independiente (x):

Minutos de ciclismo a la semana.

Variable dependiente (y):

Frecuencia cardiaca en reposo (latidos por minuto).

* * * * *



EXPRESIÓN MATEMÁTICA Y TIPO DE FUNCIÓN

Se propone un modelo lineal decreciente, ya que al aumentar el tiempo de ciclismo, la frecuencia cardiaca disminuye gradualmente.

Expresión matemática:

Donde:

X = minutos de ciclismo por semana

Y = frecuencia cardiaca en reposo

Tipo de función: Función lineal decreciente

* * * * *



DESCRIPCIÓN DEL TIPO DE CAMBIO

El comportamiento del fenómeno es decreciente, ya que conforme aumenta el tiempo semanal de ciclismo, la frecuencia cardiaca en reposo disminuye de manera constante. Esto refleja el efecto positivo del ciclismo sobre la salud cardiovascular.

* * * * *

