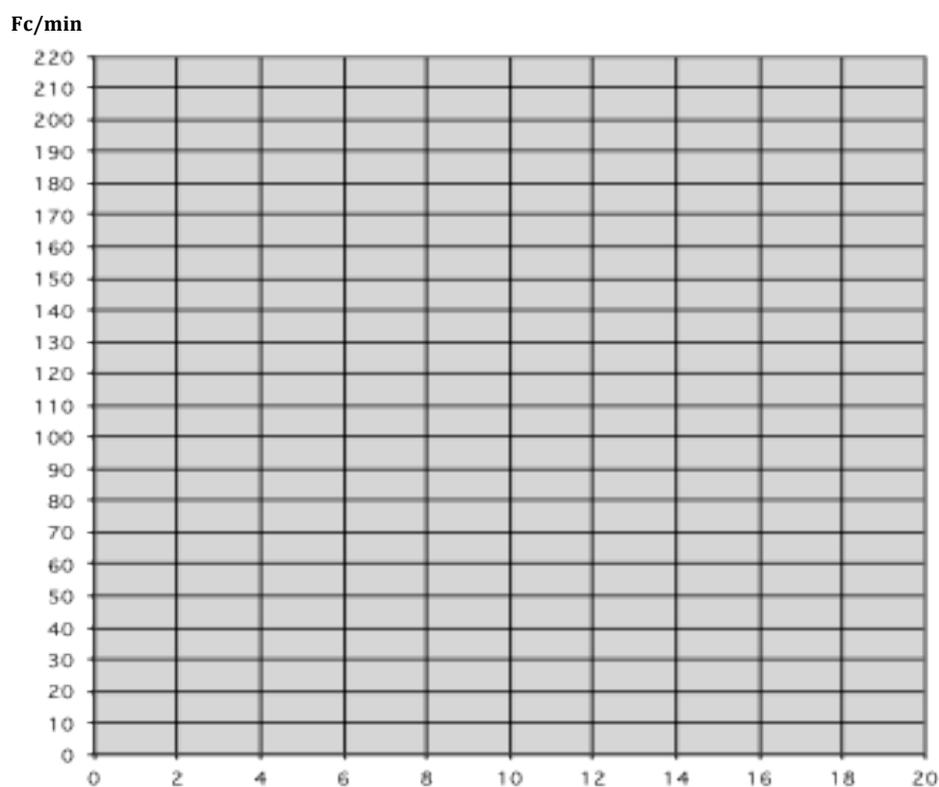


LA ZONA DE ACTIVIDAD SALUDABLE

Ahora que ya has calculado tu ZAS, vas a realizar la siguiente tarea:

- En primer lugar, marca tu zona de actividad con dos líneas de color rojo en la gráfica siguiente.
- En segundo lugar, realizarás varias actividades físicas propuestas por el maestro y anotarás las pulsaciones que tomes al finalizar cada actividad.
- Por último, rellenarás la tabla final con los datos obtenidos y trasladarás las pulsaciones por minuto a la gráfica.



| Descripción de la actividad | Pulso en 15 segundos | Pulso en un minuto | Por debajo de la ZAS (*) | Dentro de la ZAS (*) | Por encima de la ZAS (*) |
|-----------------------------|----------------------|--------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |

(*) Marca con una cruz la casilla que corresponda