

## LA ZONA DE ACTIVIDAD SALUDABLE

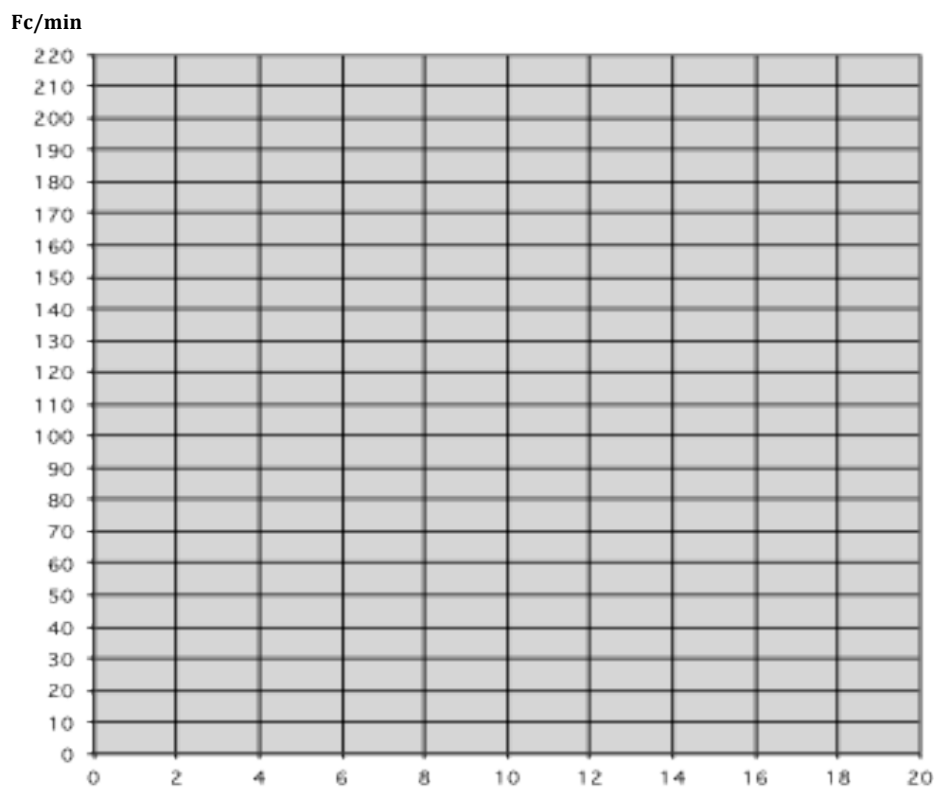
Lo más normal es que cuando realices actividad física fuera de la escuela lo hagas en compañía de otras personas, y por tanto, tendrás que prepararte para ello:

-En primer lugar, convence a varios familiares y amigos para que te acompañen a realizar cualquier tipo de ejercicio físico.

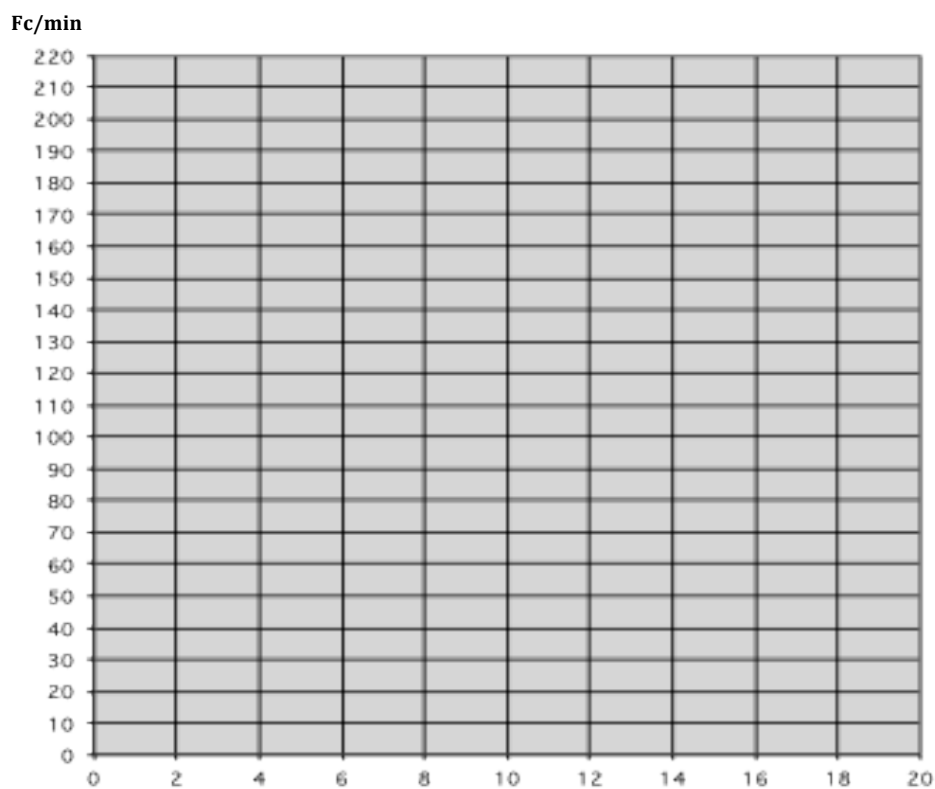
-En segundo lugar, calcula o enseña a tu acompañante a calcular su ZAS para que realice la actividad de manera saludable y segura como tu.

-Por último, traslada a una gráfica (como la siguiente) los límites de la ZAS para cada una de las personas que te acompañen, y rellena los datos de la última tabla-resumen.

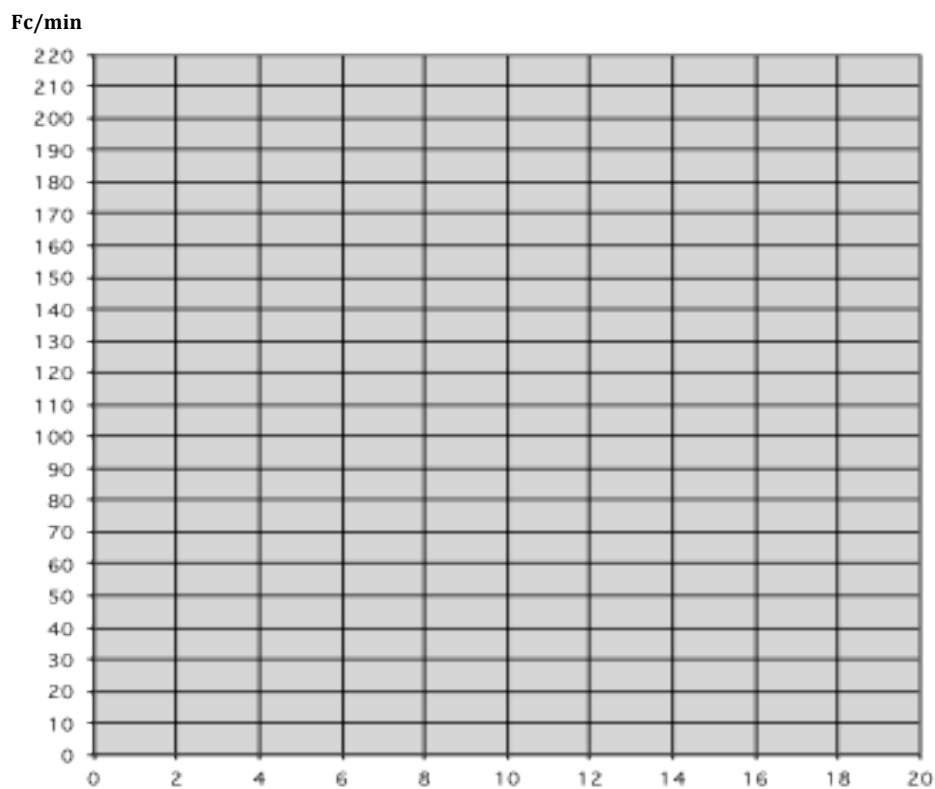
Nombre del acompañante: \_\_\_\_\_



Nombre del acompañante: \_\_\_\_\_



Nombre del acompañante: \_\_\_\_\_



-Si necesitas más gráficos, para más acompañantes, haz copias de esta página.

**TABLA-RESUMEN DE LA ACTIVIDAD**

Persona que te acompaña	Actividad realizada	FcMax (*)	ZAS: 60% de FcMax (*)	ZAS: 80% de FcMax (*)	¿Cómo ha trabajado? (**)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

(\*) Datos del acompañante en pulsaciones/minuto.

(\*\*)Trabajó dentro de la ZAS, por encima o por debajo.