



Nombre _____

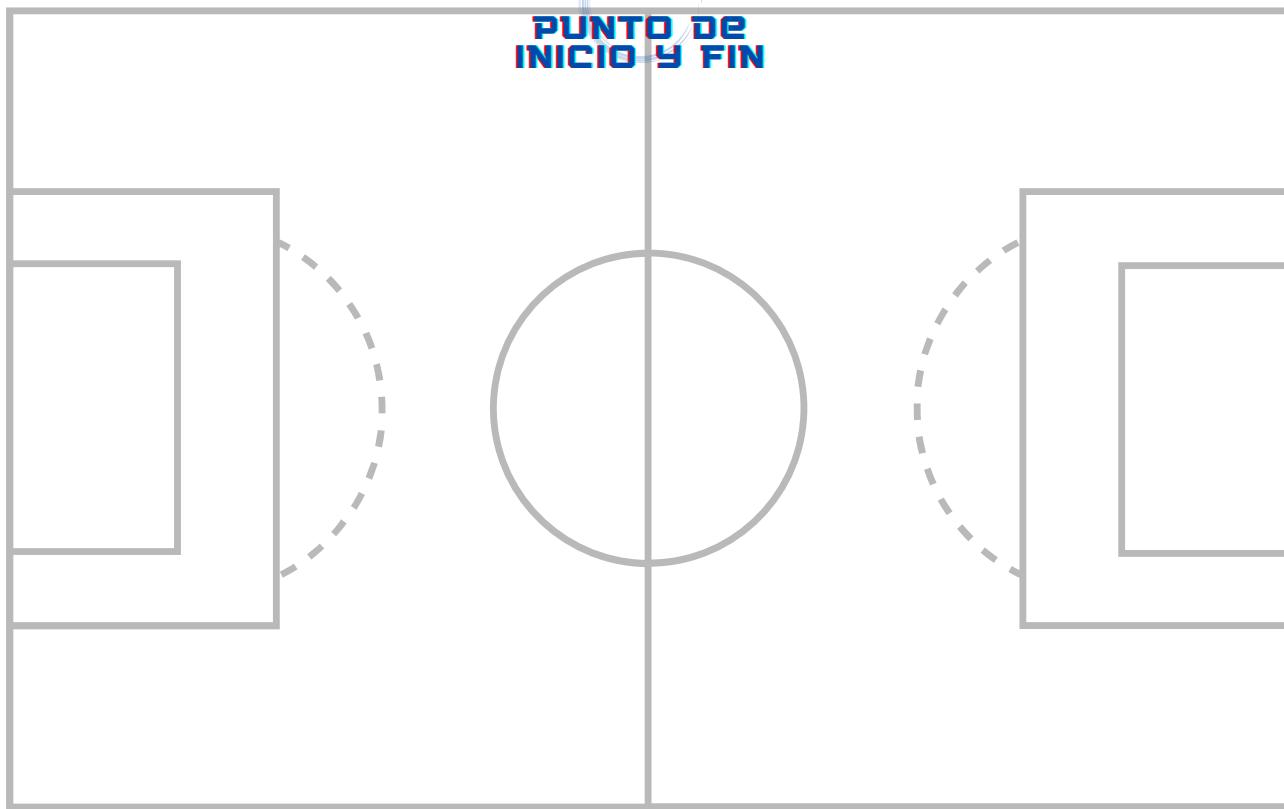
¿CONSEGUIRÁS CORRER A TROTE Y CUMPLIR EL RETO?



2. Tras entrenar el recorrido, representa en la pista lo que vas a hacer.

1. Anota el **reto** de tiempo

PUNTO DE INICIO Y FIN



TIEMPO DE LLEGADA

FC DE LLEGADA:

PIDE QUE Tome su FC y CRONOMETRA 15". EL NÚMERO QUE TE Diga, MULTIPLÍCALO POR 4.

3. Una vez que has entrenado, vas a ser evaluado por tu compañero. Mira los criterios que **rodeará**:



TIEMPO DE LLEGADA



Llega exactamente o muy cerca (hasta $\pm 3''$) del tiempo previsto.



Se aleja un poco (de ± 3 a $\pm 10''$) del tiempo previsto.



Se aleja mucho (de ± 10 en adelante) del tiempo previsto.

RECORRIDO



Cumple con precisión el recorrido previsto



Recorta o alarga un poco el recorrido previsto



Recorta o alarga bastante el recorrido previsto

CORRER A TROTE



Mantiene el ritmo de carrera durante todo el recorrido (no pega "tirones")



En ocasiones acelera o baja el ritmo de forma repentina



Va continuamente acelerando y bajando el ritmo.

ZONA CARDIÁCA MEDIA (60-70% FCM)



Al finalizar el recorrido sus pulsaciones están entre 60 y 70% de su FC máxima



Al finalizar el recorrido sus pulsaciones están por debajo del 60% o por encima del 70% de FCM.



La medida de pulsaciones está por debajo del 50% o por encima del 80% de su FCM

1) CALCULA LA FCM DEL COMPAÑERO:
FCM= 220 - EDAD y anota

AHORA CALCULA EL 60 Y 70% DEL RESULTADO ANTERIOR

 -

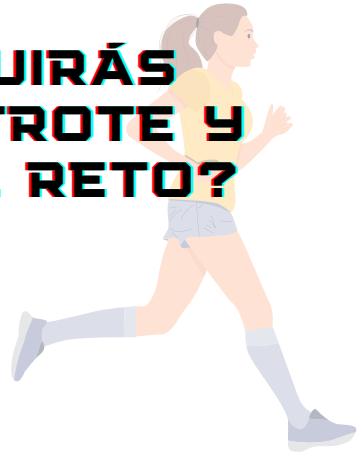
TRAS ELLA COMPARA CON LA FC DE LLEGADA Y VALORA EL ÍTEM

PARA MEJORAR DEBO...



Nombre _____

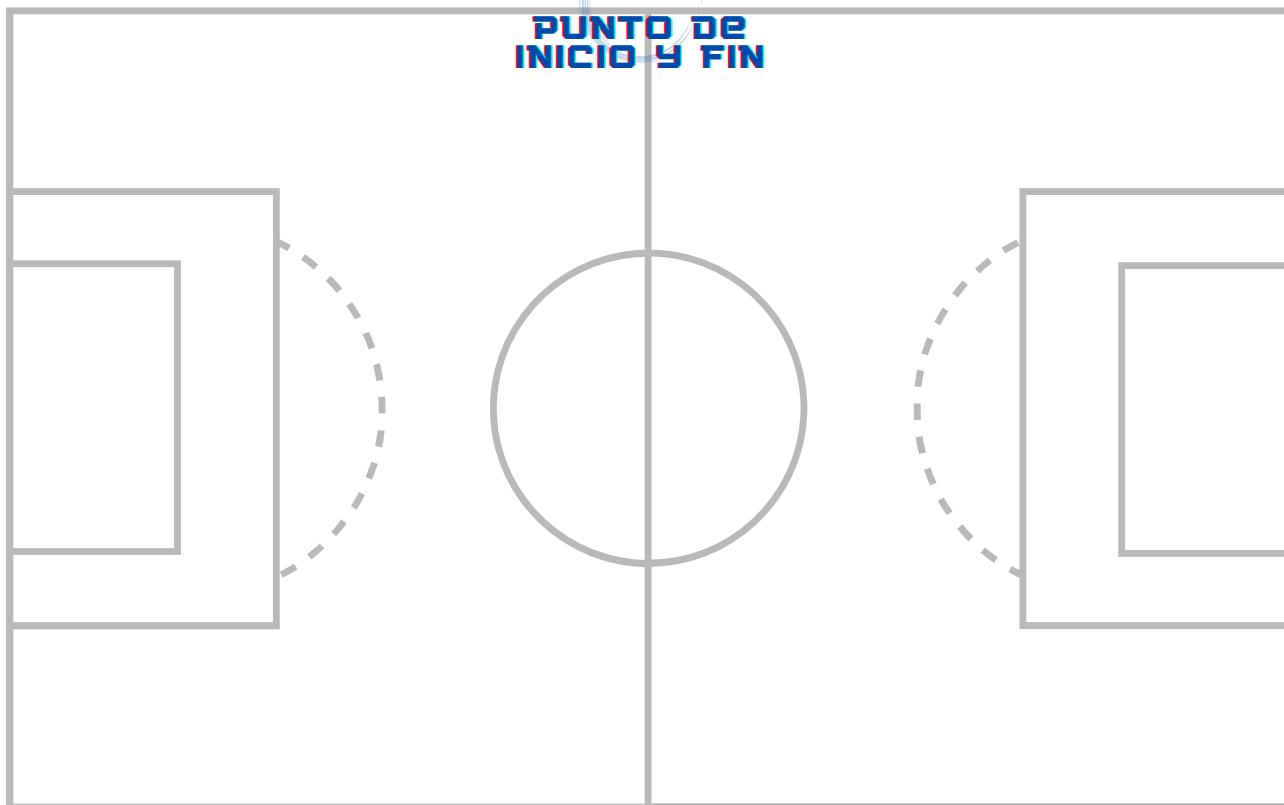
¿CONSEGUIRÁS CORRER A TROTE Y CUMPLIR EL RETO?



2. Tras entrenar el recorrido, representa en la pista lo que vas a hacer.

1. Anota el **reto** de tiempo

PUNTO DE INICIO Y FIN



TIEMPO DE LLEGADA

FC DE LLEGADA:

PIDE QUE Tome su FC y CRONOMETRA 15". EL NÚMERO QUE TE Diga, MULTIPLÍCÁLO POR 4.

3. Una vez que has entrenado, vas a ser evaluado por tu compañero. Mira los criterios que **rodeará**:



TIEMPO DE LLEGADA



Llega exactamente o muy cerca (hasta $\pm 3''$) del tiempo previsto.



Se aleja un poco (de ± 3 a $\pm 10''$) del tiempo previsto.



Se aleja mucho (de ± 10 en adelante) del tiempo previsto.

RECORRIDO



Cumple con precisión el recorrido previsto



Recorta o alarga un poco el recorrido previsto



Recorta o alarga bastante el recorrido previsto

CORRER A TROTE



Mantiene el ritmo de carrera durante todo el recorrido (no pega "tirones")



En ocasiones acelera o baja el ritmo de forma repentina



Va continuamente acelerando y bajando el ritmo.

ZONA CARDIÁCA MEDIA (60-70% FCM)



Al finalizar el recorrido sus pulsaciones están entre 60 y 70% de su FC máxima



Al finalizar el recorrido sus pulsaciones están por debajo del 60% o por encima del 70% de FCM.



La medida de pulsaciones está por debajo del 50% o por encima del 80% de su FCM

1) CALCULA LA FCM DEL COMPAÑERO:
FCM= 220 - EDAD y anota

AHORA CALCULA EL 60 Y 70% DEL RESULTADO ANTERIOR

TRAS ELLA COMPARA CON LA FC DE LLEGADA Y VALORA EL ÍTEM

PARA MEJORAR DEBO...
