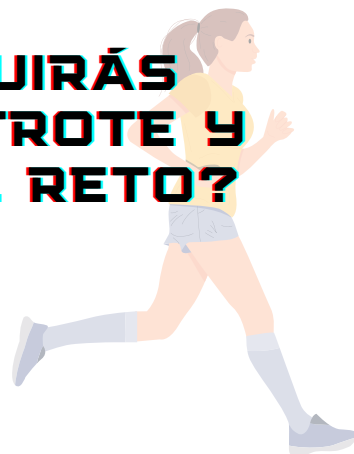




Nombre _____

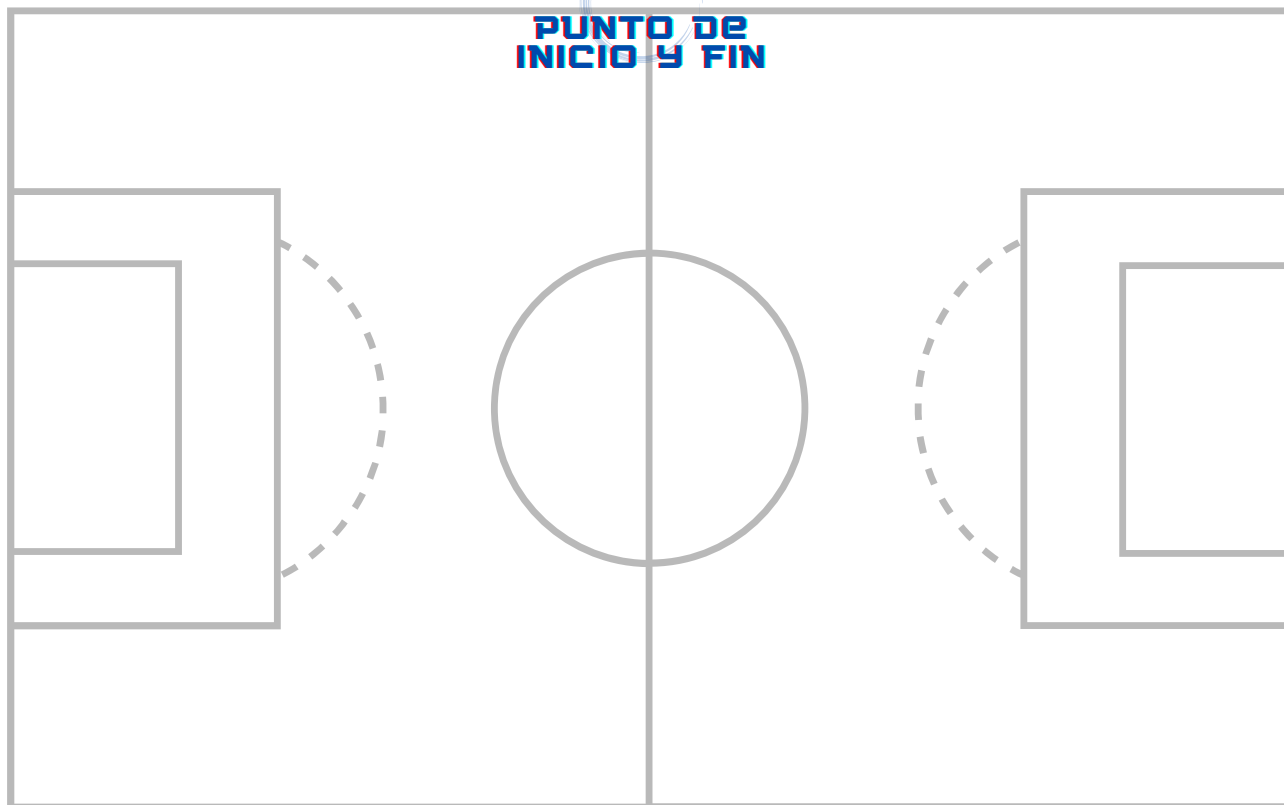
¿CONSEGUIRÁS CORRER A TROTE Y CUMPLIR EL RETO?



1. Anota el **reto** de tiempo



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



TIEMPO DE LLEGADA



FC DE LLEGADA:

PIDE QUE TOMES 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 CARDÍACA MEDIA (60-70% FCM)



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

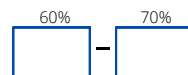
Al finalizar el recorrido sus pulsaciones están por debajo del 60% o por encima del 70% de FCM.

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



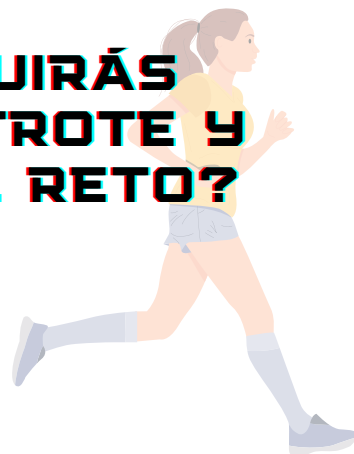
TRAS ELLO COMPARA CON LA FC DE LLEGADA Y VALORA EL ÍTEM

PARA MEJORAR DEBO...



Nombre _____

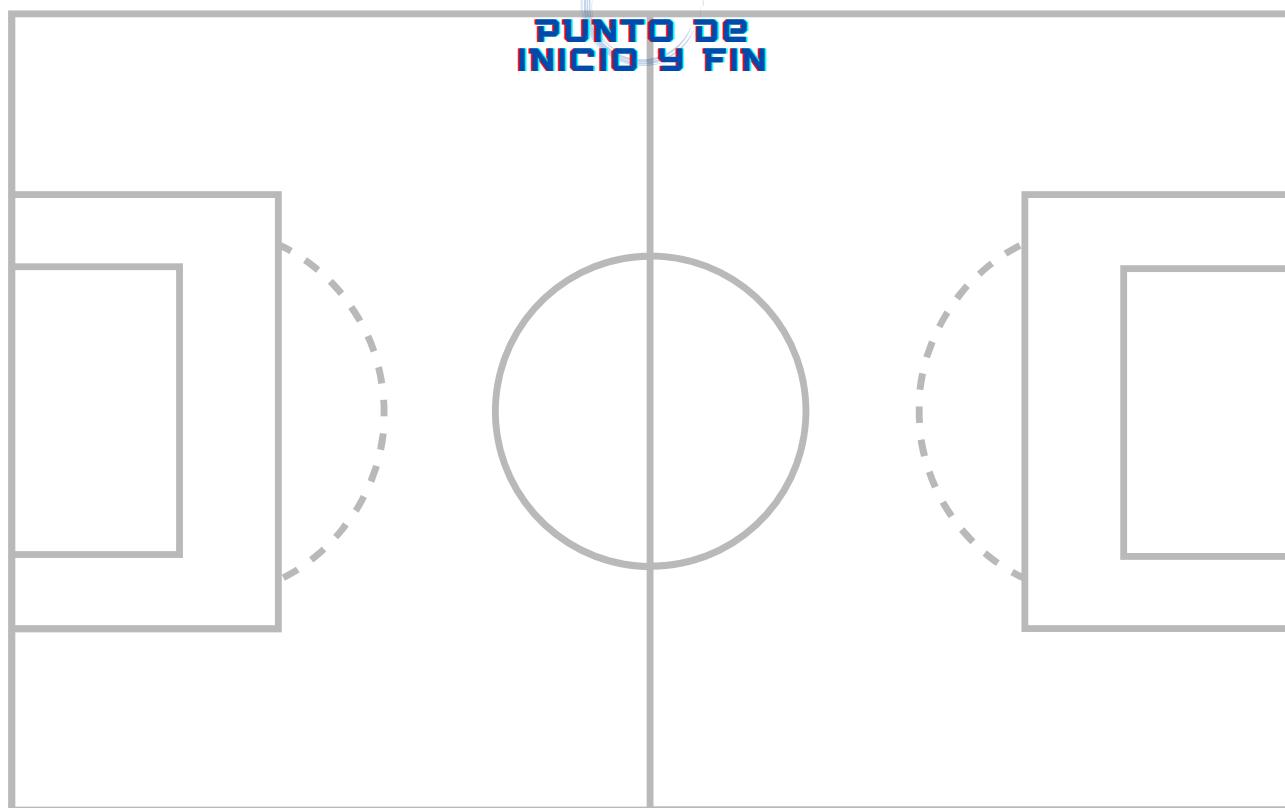
¿CONSEGUIRÁS CORRER A TROTE Y CUMPLIR EL RETO?



1. Anota el **reto** de tiempo



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



TIEMPO DE LLEGADA



FC DE LLEGADA:

PIDE QUE TOMES 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 CARDÍACA MEDIA (60-70% FCM)



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

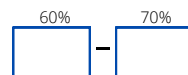
Al finalizar el recorrido sus pulsaciones están por debajo del 60% o por encima del 70% de FCM.

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 ELLO COMPARA CON LA FC DE LLEGADA Y VALORA EL ÍTEM

PARA MEJORAR DEBO...
