

## APRENDO A CORRER

1. Anota los tiempos de paso en la prueba de resistencia.

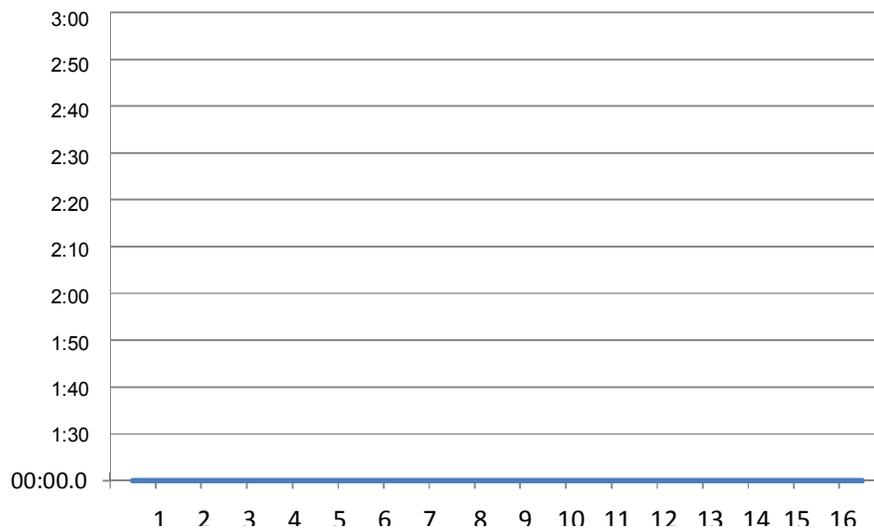
|   |    |    |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

2. Calcula el tiempo que has tardado en hacer cada vuelta

|   |    |    |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

3. Realiza la gráfica de tu ritmo. ¿Es un ritmo constante o hay mucha diferencia entre vueltas? Comenta el porqué de las diferencias.

### RITMO



4. Explica las sensaciones físicas que has tenido durante la prueba

5. Analiza el tiempo obtenido respecto a los máximos permitidos

|                    | 7 V   | 8 V   | 9 V   | 10V   | 11V   | 12V   | 13V   | 14V   | 15V   |
|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>CHICOS</b>      | 16'20 | 18'40 | 21'00 | 23'20 | 25'40 | 28'00 | 30'20 | 32'40 | 35'00 |
| <b>CHICAS</b>      | 17'30 | 20'00 | 22'30 | 25'00 | 27'30 | 30'00 | 32'30 | 35'00 | 37'30 |
| <b>+0,5 CHICOS</b> |       |       |       |       |       | 22'00 | 23'50 | 25'40 | 27'30 |
| <b>+0,5 CHICAS</b> |       |       |       |       |       | 24'00 | 26'00 | 28'00 | 30'00 |
| <b>+1 CHICOS</b>   |       |       |       |       |       | 20'00 | 21'40 | 23'20 | 25'   |
| <b>+1 CHICAS</b>   |       |       |       |       |       | 22'00 | 23'50 | 25'40 | 27'30 |

6. Márcate un objetivo de tiempo para la siguiente prueba

7. Calcula el tiempo por vuelta **CONSTANTE** que has de hacer para conseguir el objetivo coloca en la tabla los tiempos de paso para que tu compañer@ te diga si vas al ritmo marcado o no cada vez que pases por la puerta del Instituto.

|   |    |    |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

8. Anota los tiempos de la segunda prueba

|   |    |    |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

9. Analiza los cambios respecto a la primera prueba.