

Sesión 2. Conociendo mi frecuencia cardiaca
FORMATO DE MI FRECUENCIA CARDIACA

FICHA DE CONTROL: MI FRECUENCIA CARDIACA			
Nombre: _____	Edad: _____	Grupo: _____	Mes: _____

Días	Basal	Reposo	Durante la recuperación				Al acostarse
			Al concluir la actividad	Al cabo de un minuto	Al cabo de tres minutos	Al cabo de cinco minutos	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

A continuación, se explica el registro de cada toma:

<u>TIPO DE TOMA</u>	<u>CARACTERÍSTICAS DEL REGISTRO</u>	
<i>Basal.</i>	Primera. Al sonar el despertador por la mañana, antes de levantarse.	
<i>En reposo.</i>	Segunda. En la escuela, al final de la primera clase y antes de levantarse de la silla.	
<i>Durante la recuperación</i>	<i>Al concluir la actividad</i>	Tercera. Inmediatamente después de haber realizado una actividad física (subir una escalera, la propia sesión de educación física).
	<i>Durante la recuperación, después de un minuto.</i>	Cuarta. Después de un minuto de haber concluido.
	<i>Durante la recuperación, luego de tres minutos.</i>	Quinta. Después de tres minutos de haber concluido.
	<i>Durante la recuperación, al cabo de cinco minutos.</i>	Sexta. Después de cinco minutos de haber concluido.
	<i>Antes de acostarse.</i>	Séptima. En la cama, antes de acostarse.