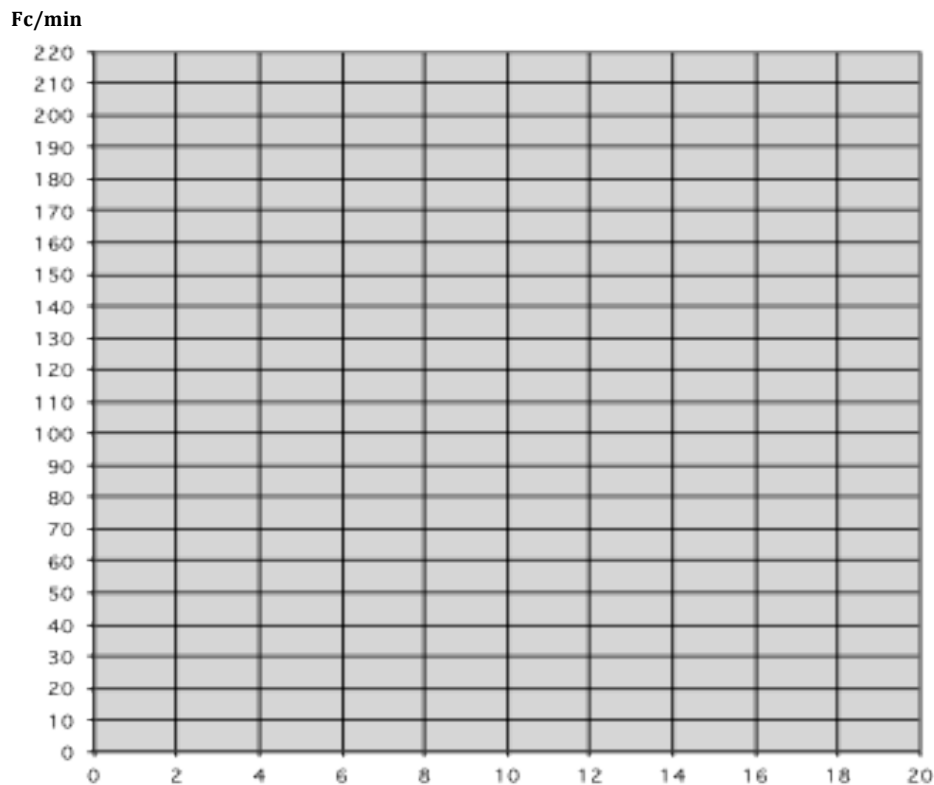


## LA ZONA DE ACTIVIDAD SALUDABLE

Ahora que ya has calculado tu ZAS, vas a realizar la siguiente tarea:

- En primer lugar, marca tu zona de actividad con dos líneas de color rojo en la gráfica siguiente.
- En segundo lugar, realizarás varias actividades físicas propuestas por el maestro y anotarás las pulsaciones que tomes al finalizar cada actividad.
- Por último, rellenarás la tabla final con los datos obtenidos y trasladarás las pulsaciones por minuto a la gráfica.



Descripción de la actividad	Pulso en 15 segundos	Pulso en un minuto	Por debajo de la ZAS (*)	Dentro de la ZAS (*)	Por encima de la ZAS (*)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

(\*) Marca con una cruz la casilla que corresponda