**TALLER N° 7**

**Actividad N°1**

**Responde.**

¿Qué es la frecuencia cardiaca?

¿Cómo se mide la frecuencia cardiaca?

**Actividad N°2**

Ubícate libremente si eres tocado debes adoptar posición estrella para ser liberado. Después del juego mide tu frecuencia cardiaca.

**Actividad N°3**

* Corre, salta y pasa el balón por debajo de la valla.
* Equilíbrate en un pie, agáchate toma el balón y corre.

**Actividad N°3**

Circuito por estaciones:

* Conduce el balón con el pie en línea recta
* Salta continuamente sobre aros
* Botea en zig-zag entre conos.
* Botea sobre la línea.

