

3ª Sesión:

Cuadro	FC		FC
1.En reposo total, antes de levantarme de la cama.		4.Después de la fase de adaptación	
2.En reposo, antes de comenzar la clase.		5.Después de la fase de culminación	
3.Después de la fase de Activación		6.Después de descansar 2'	

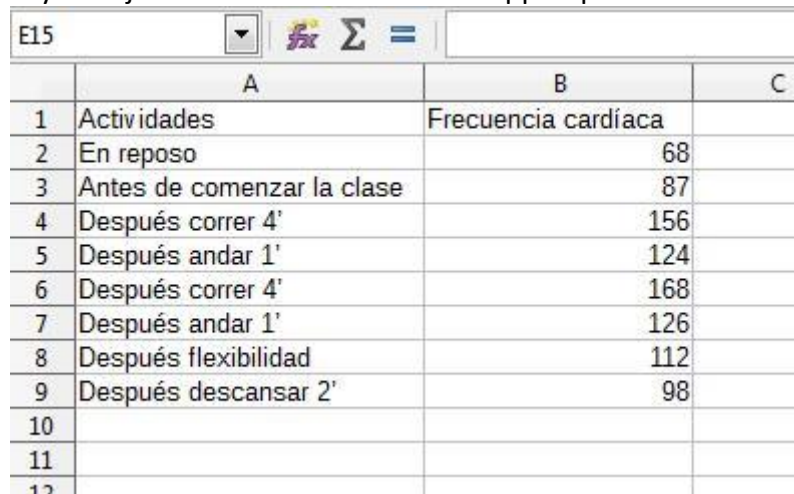
1º Abrimos nuestro programa LibreOffice Calc . Es un programa gratuito que puedes descargar e instalar libremente en tu ordenador.

2º Llamamos Cuadro nº 1 a nuestra Hoja

3º La columna A la ensanchamos y escribimos “Actividades”

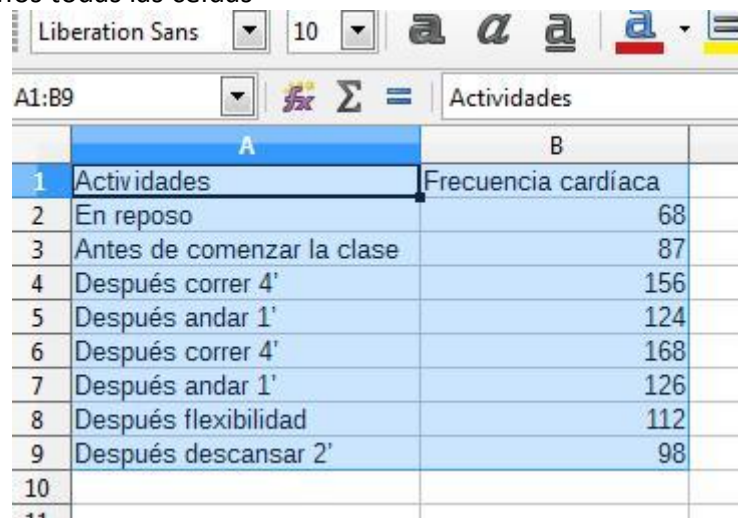
4º La columna B la ensanchamos y escribimos “Frecuencia cardíaca”

5º Debajo de actividades escribimos en cada fila las actividades: En reposo, antes de comenzar, etc. y debajo de Frecuencia cardíaca las ppm que hemos tenido. Así queda:



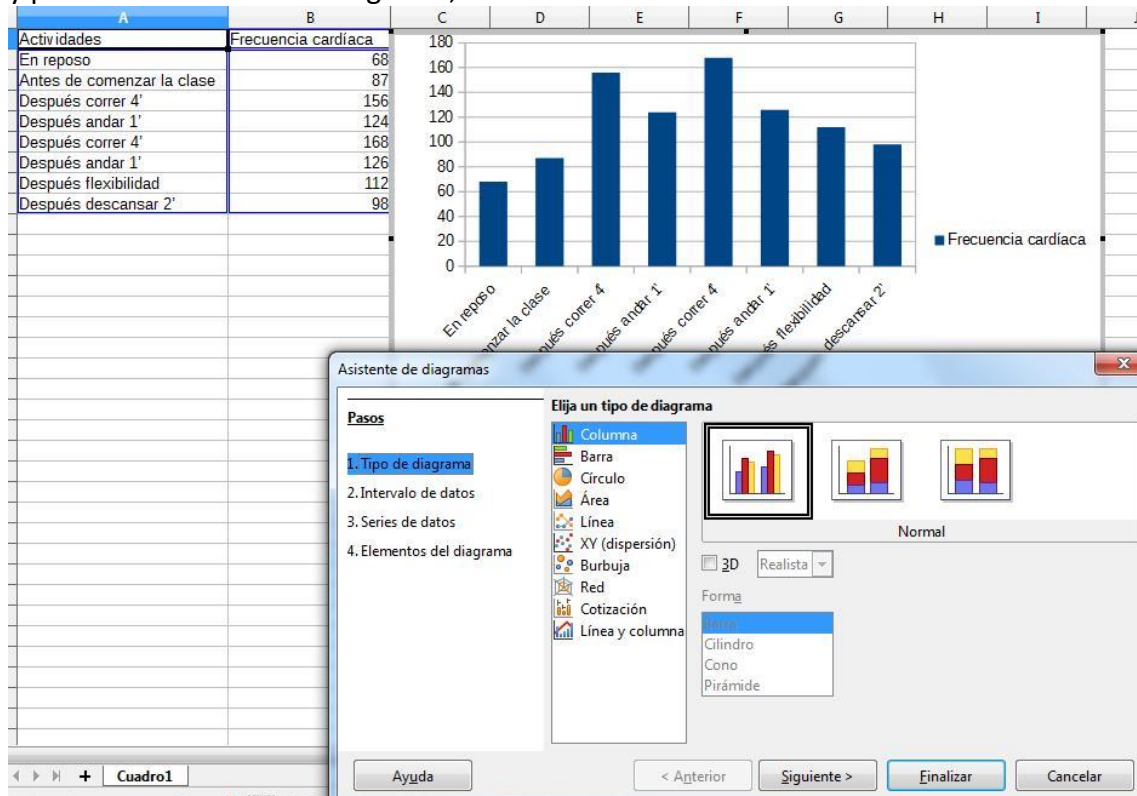
	A	B	C
1	Actividades	Frecuencia cardíaca	
2	En reposo	68	
3	Antes de comenzar la clase	87	
4	Después correr 4'	156	
5	Después andar 1'	124	
6	Después correr 4'	168	
7	Después andar 1'	126	
8	Después flexibilidad	112	
9	Después descansar 2'	98	
10			
11			
12			

6º Seleccionamos todas las celdas

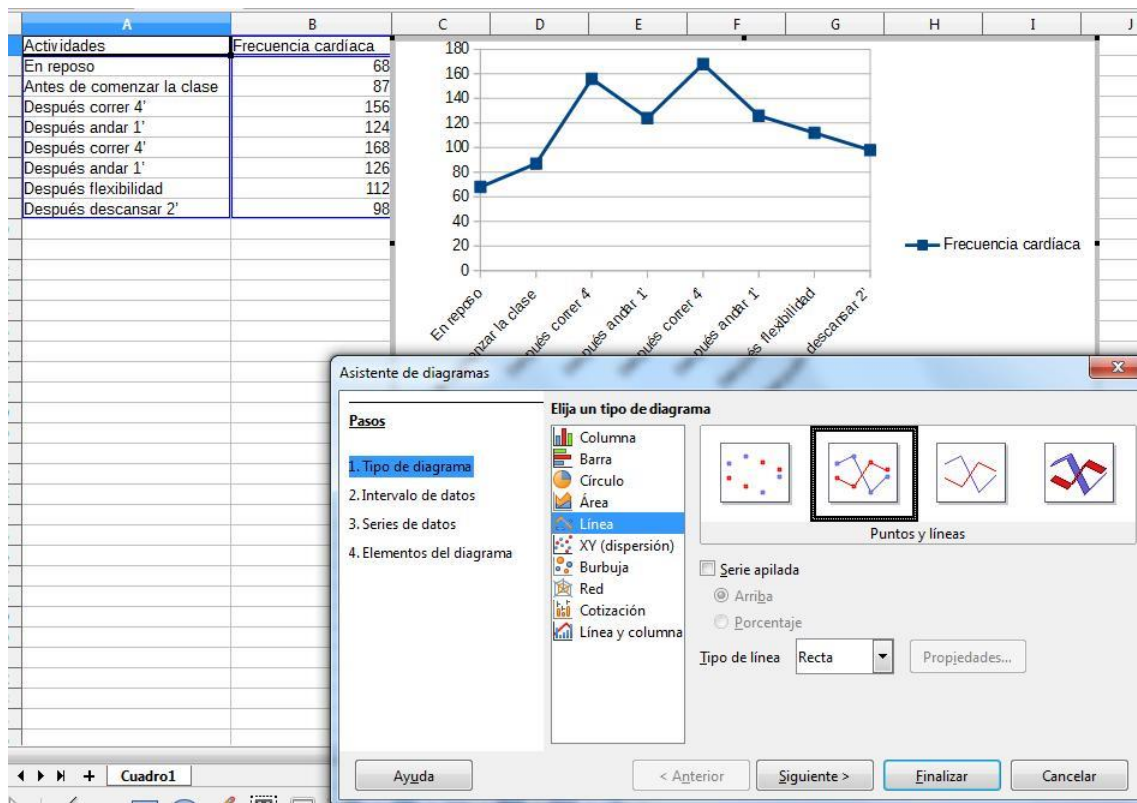


	A	B	C
1	Actividades	Frecuencia cardíaca	
2	En reposo	68	
3	Antes de comenzar la clase	87	
4	Después correr 4'	156	
5	Después andar 1'	124	
6	Después correr 4'	168	
7	Después andar 1'	126	
8	Después flexibilidad	112	
9	Después descansar 2'	98	
10			
11			

y pinchamos en insertar diagrama, nos sale esto:



Y pincho en Línea → Puntos y líneas. Lo demás lo dejo como está. Me queda así:



Le doy a Finalizar.

Vamos a darle un poco de Diseño.

Primero a la Tabla de Datos.


- Voy a cambiar la letra de tipo, tamaño y color.
- Voy a rellenar alguna celda con color
- Voy a pintar los bordes con distinto color y grosor.

Me ha quedado así:

	A	B	C
1	Actividades	Frecuencia cardíaca	
2	En reposo		68
3	Antes de comenzar la clase		87
4	Después correr 4'		156
5	Después andar 1'		124
6	Después correr 4'		168
7	Después andar 1'		126
8	Después flexibilidad		112
9	Después descansar 2'		98
10			

Segundo la gráfica. Pincho sobre ella dos veces y me sale el siguiente menú:



- Pinchamos sobre el icono títulos .
- Escribimos lo siguiente:

Títulos

Título: Cuadro nº 1

Subtítulo: Mi frecuencia cardíaca

Ejes

Eje X: Actividades

Eje Y: Frecuencia cardíaca

Eje Z:

Ejes secundarios

Eje X:

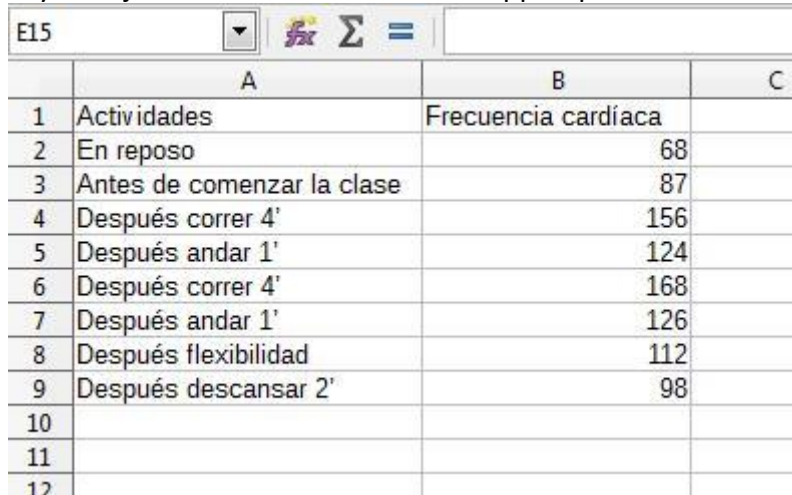
Eje Y: ppm

Ayuda Aceptar Cancelar



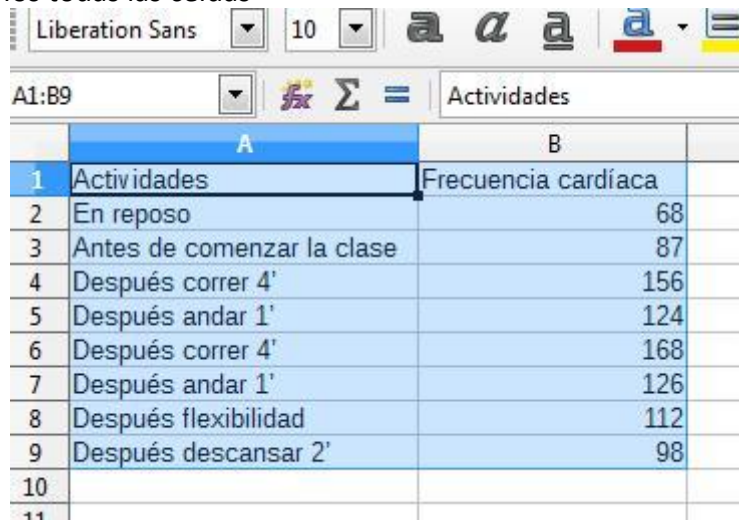
MICROSOFT EXCEL

- 1º Abrimos nuestro programa Microsoft Excel .
- 2º Llamamos Cuadro nº 1 a nuestra Hoja
- 3º La columna A la ensanchamos y escribimos “Actividades”
- 4º La columna B la ensanchamos y escribimos “Frecuencia cardíaca”
- 5º Debajo de actividades escribimos en cada fila las actividades: En reposo, antes de comenzar, etc. y debajo de Frecuencia cardíaca las ppm que hemos tenido. Así queda:



	A	B	C
1	Actividades	Frecuencia cardíaca	
2	En reposo	68	
3	Antes de comenzar la clase	87	
4	Después correr 4'	156	
5	Después andar 1'	124	
6	Después correr 4'	168	
7	Después andar 1'	126	
8	Después flexibilidad	112	
9	Después descansar 2'	98	
10			
11			
12			

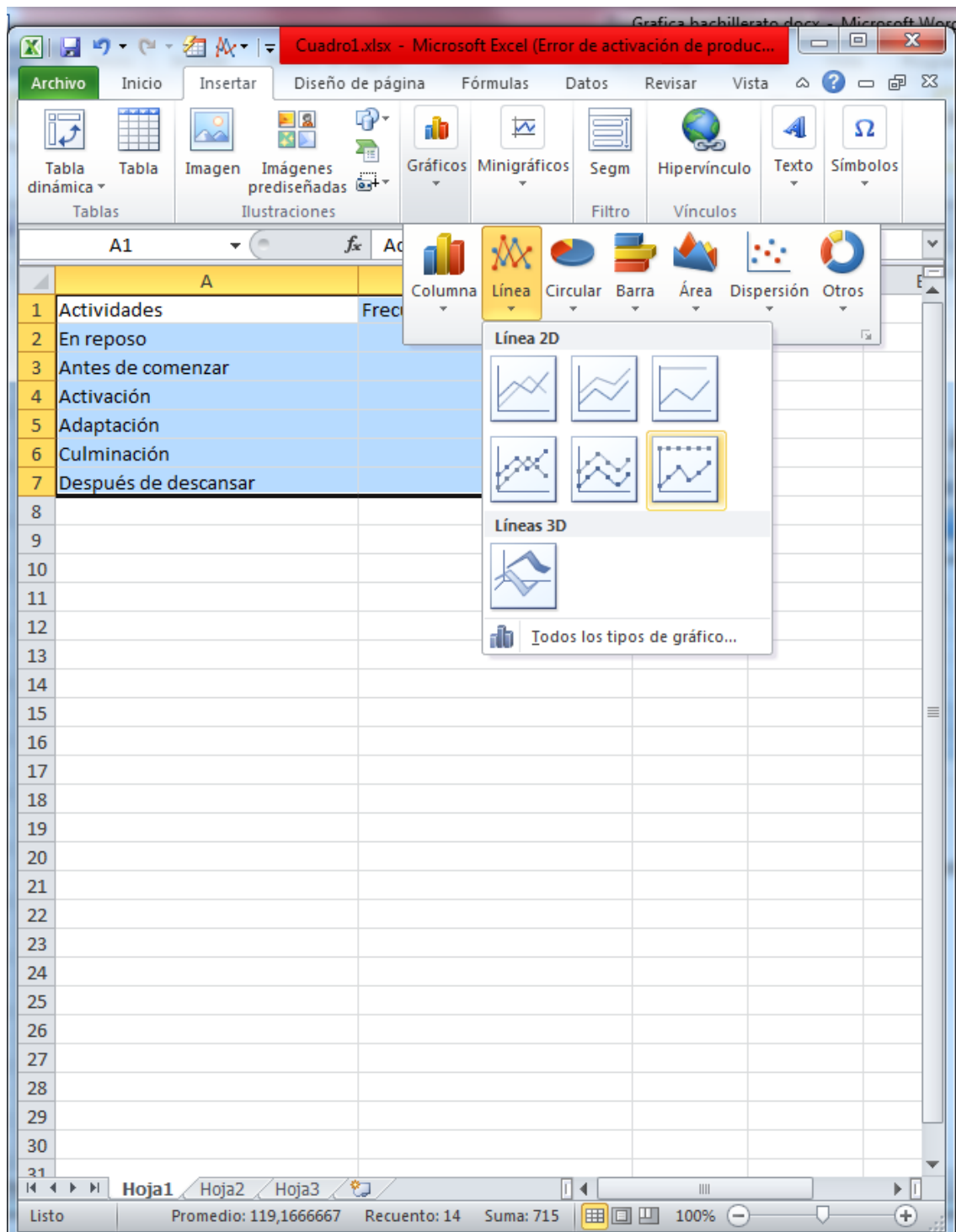
- 6º Seleccionamos todas las celdas



	A	B	C
1	Actividades	Frecuencia cardíaca	
2	En reposo	68	
3	Antes de comenzar la clase	87	
4	Después correr 4'	156	
5	Después andar 1'	124	
6	Después correr 4'	168	
7	Después andar 1'	126	
8	Después flexibilidad	112	
9	Después descansar 2'	98	
10			
11			

y pinchamos en insertar diagrama, nos sale esto:

B1		f_x	Frecuencia cardíaca
	A	B	C
1	Actividades	Frecuencia cardíaca	
2	En reposo		68
3	Antes de comenzar		87
4	Activación		156
5	Adaptación		124
6	Culminación		168
7	Después de descansar		112
8			
9			
10			
11			



Vamos a darle un poco de Diseño.

Primero a la Tabla de Datos.

- d. Voy a cambiar la letra de tipo, tamaño y color.
- e. Voy a rellenar alguna celda con color
- f. Voy a pintar los bordes con distinto color y grosor.

Me ha quedado así:

	A	B	C
1	Actividades	Frecuencia cardíaca	
2	En reposo		68
3	Antes de comenzar la clase		87
4	Después correr 4'		156
5	Después andar 1'		124
6	Después correr 4'		168
7	Después andar 1'		126
8	Después flexibilidad		112
9	Después descansar 2'		98
10			

Segundo la gráfica. Pincho sobre ella para seleccionarla y me sale el siguiente menú:



Aquí puedo hacer toso los cambios para darle un diseño atractivo para presentar