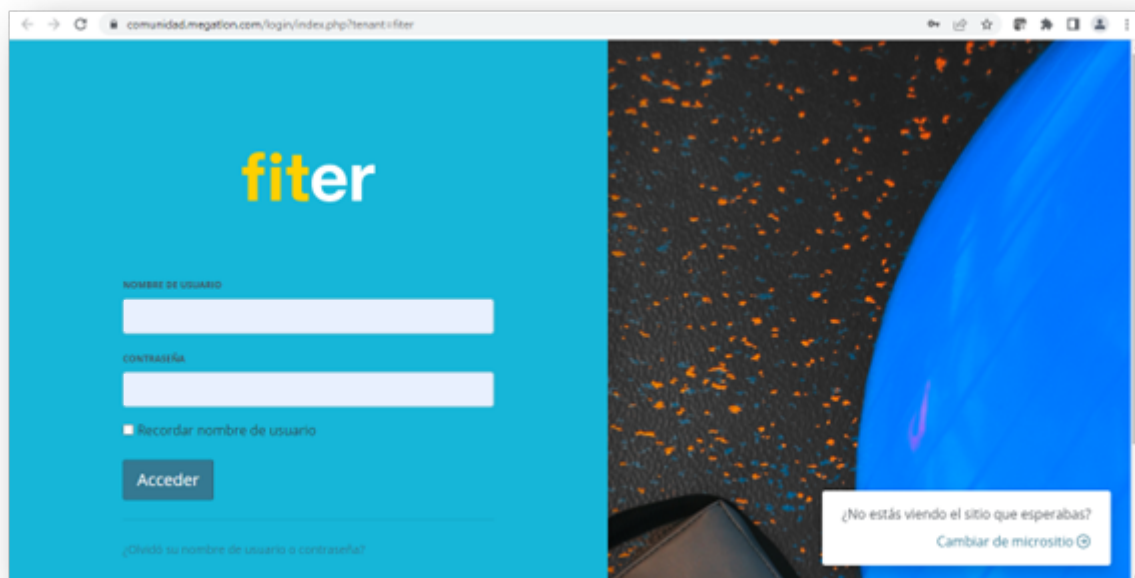


Fiter Educativo + Moodle

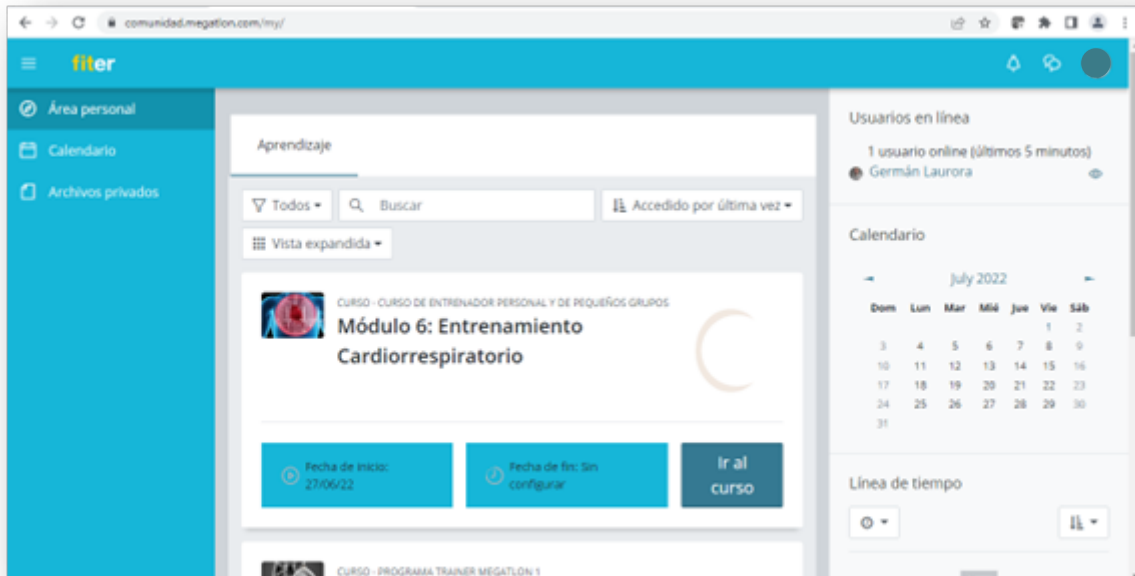
Para brindar nuestros cursos a distancia, llevar un control de nuestros cursos presenciales (reserva de lugares y asistencia), emitir certificados y conservar la historia académica de cada uno de nuestros estudiantes, utilizamos la plataforma de aprendizaje **“Moodle”**, sistema informático dinámico, robusto y seguro, que cuenta con más de doscientos millones de usuarios a nivel global.

Esta es nuestra página de inicio:

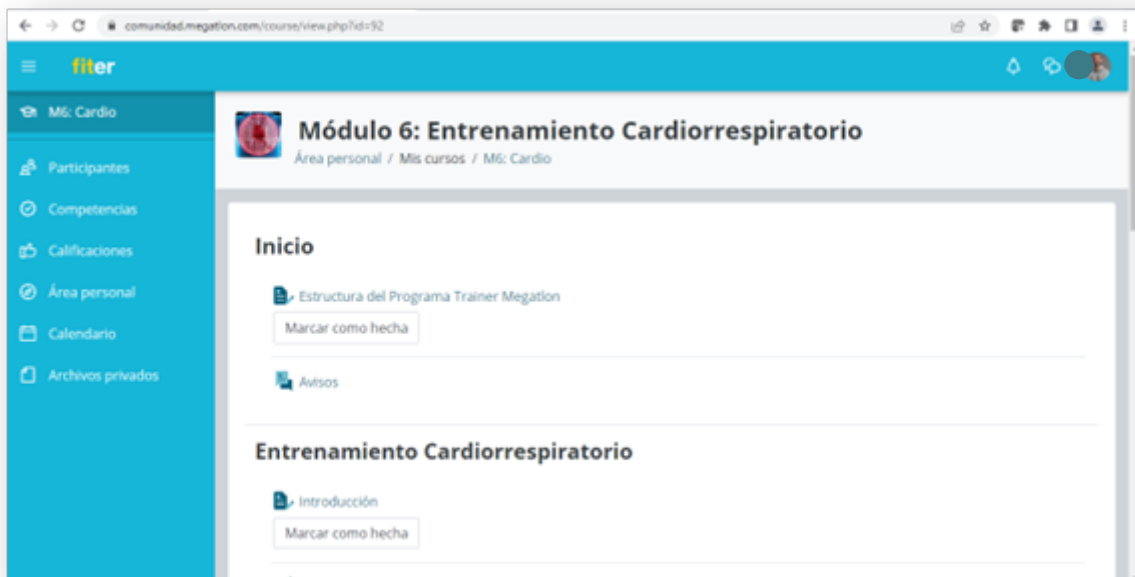


Fiter Educativo + Moodle

Así luce el “Área personal” de nuestros estudiantes:



Y así lucen nuestros cursos:



Fiter Educativo + Moodle



The screenshot shows a web browser window displaying the Fiter educational platform. The URL is comunidad.megafit.com/mod/book/view.php?id=737. The page title is "1. ¿En qué consiste el entrenamiento cardiorrespiratorio? ¿Cuánto esperamos mejorar?". Below the title is a video player showing a person running on a treadmill in a gym. The text below the video explains that cardiorespiratory training focuses on improving the structure and function of the cardiovascular and respiratory systems, which use oxygen to transform glucose and fats into ATP, a high-energy molecule used by muscles. The page also includes a sidebar with navigation options like "Participantes", "Competencias", "Calificaciones", "Área personal", "Calendario", and "Archivos privados".

1. ¿En qué consiste el entrenamiento cardiorrespiratorio? ¿Cuánto esperamos mejorar?

Cuando hablamos de "entrenamiento cardiorrespiratorio" hacemos referencia a trabajos con foco en la mejora de la estructura y función de los sistemas cardiovascular y respiratorio; a entrenamientos que apuntan a mejorar la función del sistema aeróbico, sistema que se vale del oxígeno para transformar glucosa, ácidos grasos y, excepcionalmente, aminoácidos en ATP, molécula de alta energía que utiliza el músculo para contraerse.

En un programa de entrenamiento cardiorrespiratorio buscamos:



The screenshot shows a web browser window displaying the Fiter educational platform. The URL is comunidad.megafit.com/mod/quiz/attempt.php?attempt=14242&cmid=740. The page title is "Módulo 6: Entrenamiento Cardiorrespiratorio". The page includes a navigation bar with "M6: Cardio" and a sidebar with navigation options. The main content area shows a quiz question: "La frecuencia cardíaca de reserva surge de la siguiente resta: Seleccione una: a. FC máxima - FC de Tanaka, b. FC de reposo - FC máxima, c. FC de reposo - FC de Tanaka, d. FC máxima - FC de reposo". The page also includes a "Navegación por el cuestionario" section with a progress indicator and a "Terminar intento..." button.

Módulo 6: Entrenamiento Cardiorrespiratorio

Área personal / Mis cursos / M6: Cardio / Entrenamiento Cardiorrespiratorio / Cuestionario 2: Parámetros de entrenamiento y Test de Conconi

Navegación por el cuestionario

Terminar intento...

Pregunta 1
Sin responder aún
Puntúa como 1,00
Marcar pregunta

La frecuencia cardíaca de reserva surge de la siguiente resta:

Seleccione una:

- a. FC máxima - FC de Tanaka
- b. FC de reposo - FC máxima
- c. FC de reposo - FC de Tanaka
- d. FC máxima - FC de reposo

Pregunta 2
Sin responder aún

La fórmula de Tanaka para estimar la frecuencia cardíaca máxima es la siguiente:

Fiter Educativo + Moodle

