

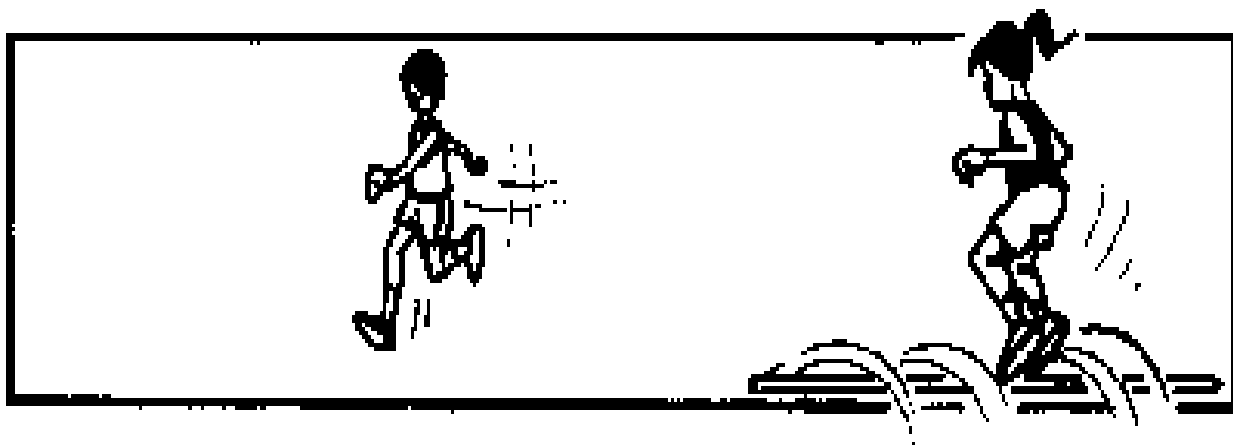


## SISTEMA CARDIOVASCULAR

- Realiza rutina de ejercicios

### MIDÁMONOS EL PULSO ANTES DE HACER EJERCICIO

- ¿Cuántas pulsaciones tienes en un minuto?
- Realicemos los siguientes ejercicios.
- Caminemos libremente.
- Corramos y saltemos.

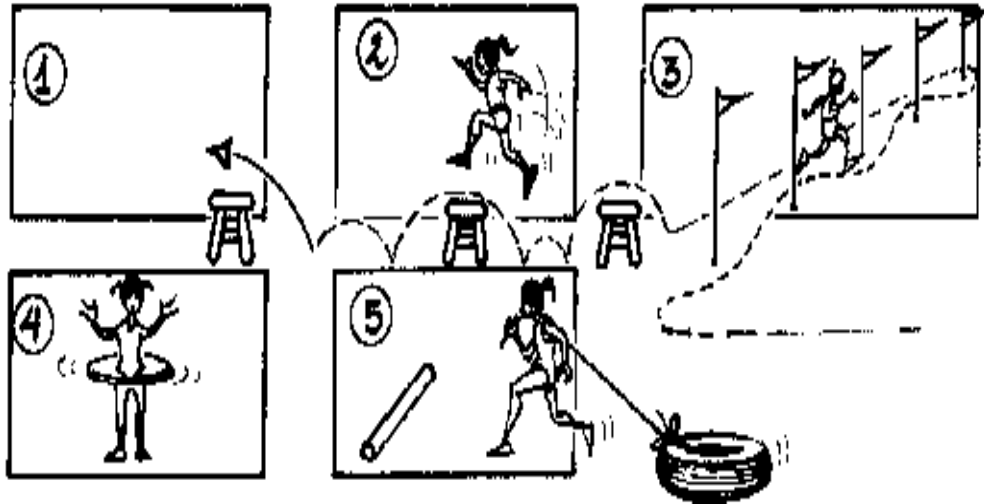


Mídete el pulso nuevamente durante un minuto y compara las pulsaciones antes y después del ejercicio.

¿Qué semejanzas y diferencias encontraste?

OBSERVA LAS ACTIVIDADES QUE TE MOSTRAMOS Y REALIZALAS EN EL ORDEN QUE SE ENCUENTRAN.

INSPIRA Y ESPIRA LUEGO DE CADA ESTACIÓN POR UN PERIODO DE QUINCE SEGUNDOS.



¿Cómo te sentiste luego del ejercicio de respiración?

¿Por qué es importante hacer ejercicio?