



EL PULSO

- Se recuerda que en la sesión anterior han sentido los latidos del corazón.
- Se explica.

EL PULSO

Ya sabes que, cuando hacemos ejercicio, los latidos del corazón se aceleran porque necesitamos más oxígeno.

Tú puedes escuchar el movimiento de tu corazón si te tomas el pulso. Cada pulsación corresponde a un latido del corazón. El cuello y la muñeca son las partes del cuerpo donde puedes sentir mejor tu pulso.

Toma tu pulso de la siguiente manera:



- Con los dedos medio y anular de tu mano derecha, localiza el pulso en el lado izquierdo de tu cuello.
- Cuenta el número de pulsaciones durante un minuto. Que alguien te ayude con un reloj. Anota el número de pulsaciones en el cuadro.

- Ahora sube y baja corriendo tres veces por las escaleras. Luego, agáchate y levántate 20 veces. Inmediatamente, toma tu pulso durante un minuto y anota en el cuadro el número de pulsaciones por minuto que tuviste.
- Deja pasar 3 minutos, y toma tu pulso nuevamente durante un minuto. Anota los resultados en el cuadro.

Repite tus mediciones hasta que tus pulsaciones vuelvan a su ritmo original.

Esta es una forma de medir la condición física en la que te encuentras: cuanto menor sea el tiempo de recuperación, mejor será tu condición física.

NÚMERO DE PULSACIONES	
En reposo	
Inmediatamente después del ejercicio	
3 minutos después	
6 minutos después	
9 minutos después	

Compara tus resultados con los de tus compañeros

- ¿Cuál de ustedes se encuentra en mejor condición física? _____
- ¿Por qué? _____

Ahora has las siguientes operaciones

<p>Pulsaciones _____ por minuto (Las que mediste en reposo) x 60 minutos Pulsaciones _____ Por hora</p>	<p>Pulsaciones _____ por hora x 24 horas Pulsaciones _____ Por día</p>	<p>Y puede seguir multiplicando: Pulsaciones _____ Por días X 7 (días de la semana) X 3 (días del mes) X 365 (días del año) ... etc.</p>
---	--	--

- Realizan su aseo personal.
- Metacognición: ¿Qué aprendí? ¿Cómo lo aprendí? ¿Para qué me sirve?