

Proyecto Corazón

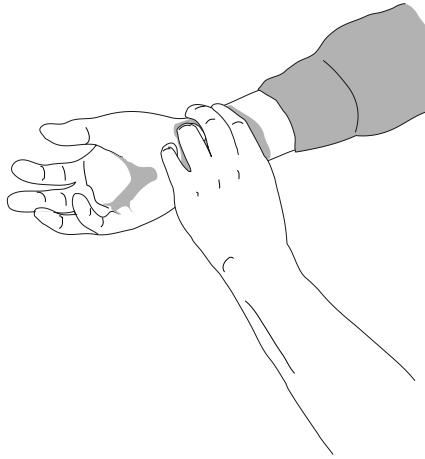
Actividades para el aula

El pulso te indica la velocidad de los latidos del corazón. Cuanto más ejercicio hagas, más rápido latirá tu corazón (y más rápido será tu pulso).

Calcula tu pulso contando el número de latidos en un espacio de 10 segundos y multiplicando el total por seis. El resultado será el número de latidos por minuto.

Usa el gráfico para anotar la velocidad de los latidos de tu corazón después de descansar y después de hacer ejercicio. Coloca una cruz (X) en el espacio más cercano al número de latidos que cuentes después de estar sentado, después de caminar, después de trotar y después de saltar.

EJERCICIO CÓMO TOMAR EL PULSO



Pulso radial



Pulso carotídeo

200				
190				
180				
170				
160				
150				
140				
130				
120				
110				
100				
90				
80				
70				
	Sentado	Caminando	Trotando	Saltando