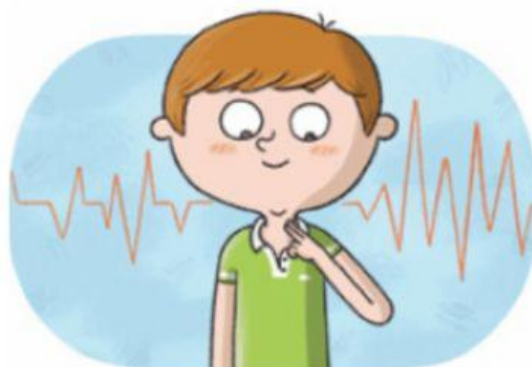




NOMBRE Y APELLIDOS		CURSO	
Unidad Didáctica.	"Nuestro cuerpo funciona"	FECHA.	

1. Aprende a contar los latidos de tu corazón. Coloca dos dedos en el cuello, debajo de la mandíbula, y espera a sentir los latidos. Entonces, mira tu reloj, cuéntalos durante 15 segundos y anota el resultado. Puesto que un minuto tiene 60 segundos, multiplica por 4 el número de latidos que has contado y sabrás cuántas veces late tu corazón por minuto. Anota, también, este resultado.



2. También podemos sentir los latidos colocando la mano izquierda sobre el corazón o poniendo los dedos de una mano sobre la cara interna de la muñeca del brazo contrario. Compruébalo.



3. Comprueba el ritmo de tu corazón después del ejercicio.

- Primero. Tómate el pulso ante de empezar.
- Segundo. Tras la actividad física vuelve a tomarte el pulso.
- Tercero. Pasado minutos vuelve a tomártelo.

Anótalo en la tabla.

	Número de pulsaciones.		
	Lunes Tras andar 3 minutos	Miércoles Después de hacer 10 sentadillas	Viernes Después de saltar con la cuerda durante 3 minutos.
En reposo			
Justo después de la actividad			
Pasados 5 minutos.			

