

LECTURA:

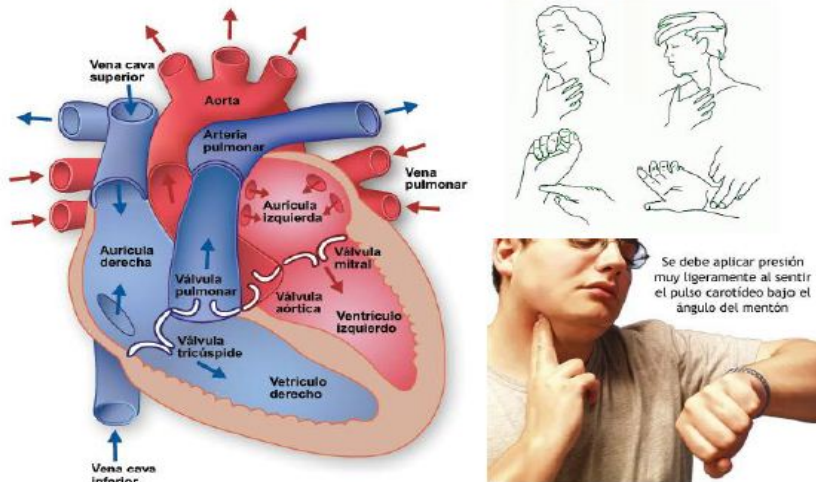
APRENDO A TOMAR EL PULSO

El corazón está en permanente funcionamiento. Si colocas la palma de la mano en el lado izquierdo de tu pecho sentirás un tic-tac periódico que es tu pulso cardíaco. A tu edad, en reposo, lo normal es que tengas entre 90 y 100 pulsaciones por minuto. Es importante que sepas contarlas. A lo largo de esta Unidad de Trabajo vas a contarlas muchas veces hasta que domines esta práctica. Tienes que tener en cuenta que cuando realizas una actividad aumenta el ritmo cardíaco.

Haciendo ejercicio, y con el tiempo, irás bajando tu número de pulsaciones. Hay algunos deportistas, como ciclistas, atletas, nadadores, que, en reposo, tienen muy pocas pulsaciones, alrededor de 40.

Esto sucede porque, a través del entrenamiento y del ejercicio, el corazón aumenta de tamaño y en cada latido bombea más sangre, disminuyendo la frecuencia cardíaca. Al correr, el corazón funciona más deprisa y sube el ritmo de las pulsaciones. Si corres y vas por debajo de 160 pulsaciones, el corazón crece y después en cada latido bombeará más sangre. Esto solo sucede entre los 10 y los 15 años. Tú puedes. Compruébalo. Guarda esta hoja durante las próximas tres semanas para comprobar tu pulso en reposo.

Recuerda: Para que tu corazón aumente en tamaño siempre debes correr por debajo de 160 pulsaciones. Lo ideal es que tras acabar de hacer carrera continua tengas un pulso de entre 140-160 pulsaciones por minuto.



SESIÓN: 1

TRABAJAMOS: Lectura, comprensión lectora, comprensión oral, expresión oral.

ACTIVIDADES:

ANTES DE LA LECTURA:

Detección de ideas previas sobre el "pulso cardíaco", "ritmo cardíaco" y "pulsaciones por minuto" y su relación con el tipo de actividad física que se realice.

DURANTE LA LECTURA:

- Preguntas de comprensión lectora:

1. ¿Cuántas ppm suele tener un niño de 10 a 12 años?
2. ¿Cómo podemos bajar nuestro número de pulsaciones?
3. ¿Cómo podemos hacer que nuestro corazón "crezca"?
4. ¿Qué dedos son necesarios para tomar el pulso carotídeo?
 - Preguntas valorativas:
 1. ¿Qué pasa con el O₂ del aire que respiramos?
 2. ¿Qué piensas que ocurre en los pulmones con ese O₂?
 3. ¿Por qué crees que una persona entrenada tiene menos p.p.m.?

- Preguntas de deducción:

1. ¿Cómo será nuestro ritmo cardíaco acabados de despertar?
2. ¿Cómo será nuestro ritmo cardíaco después de realizar una carrera de resistencia?
3. ¿En qué momento del día, estando en la escuela, crees que tendrás el ritmo cardíaco más acelerado?

DESPUÉS DE LA LECTURA:

1. Sentir el pulso en diferentes partes del cuerpo: Pecho, muñeca, parte interior del codo y cuello
2. Tomar el pulso carotídeo durante 1 minuto en varios momentos:
 - Reposo
 - Tras carrera de 3 minutos
 - Tras descanso de 2 minutos
 - Tras carrera de velocidad
3. Deducir la fórmula y tomar el pulso en 30" y en 6"