

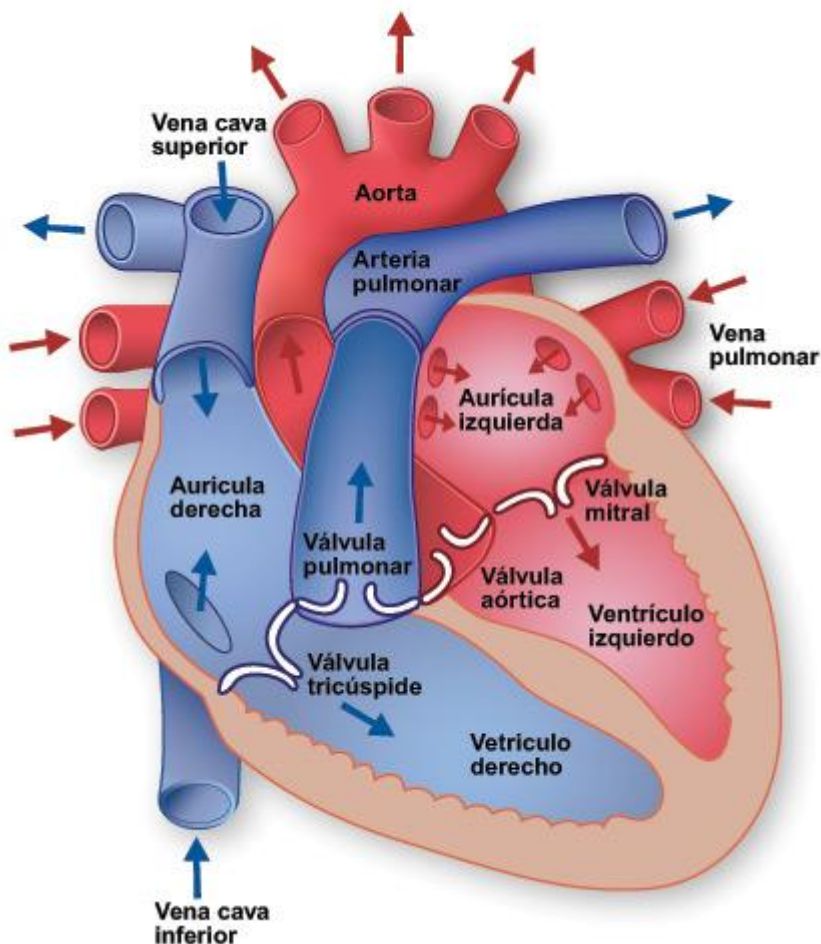
APRENDO A TOMAR EL PULSO

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 cardiaco**. 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 cardiaco.

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 cardiaca. 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.



ACTIVIDAD PARA HACER EN CASA

Acostúmbrate a tomar el pulso en reposo, durante **un minuto**. Ayúdate de un reloj digital para contar **60 segundos exactos**. Este ejercicio lo vas a realizar durante las próximas tres semanas, todos los días en tu casa en un momento que estés en reposo (después de hacer la tarea, después de ver la tele). Anota en el calendario de octubre, el resultado de tu pulso de cada día.

OCTUBRE 2010

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
P:	P:	P:	P:	P:	P:	P:
11	12	13	14	15	16	17
P:	P:	P:	P:	P:	P:	P:
18	19	20	21	22	23	24
P:	P:	P:	P:	P:	P:	P:
25	26	27	28	29	30	31
P:	P:	P:	P:	P:		

Nombre:

Curso: