

Acelerando el corazón

1. En grupos de tres, **realicen** esta experiencia y, luego, **conversen**: ¿cómo cambian los latidos del corazón cuando hacemos ejercicio?

¿Qué necesitan?

- Un reloj o cronómetro
- Un voluntario que realice el ejercicio
- Un compañero que cuente los latidos
- Un compañero que mida el tiempo

¿Cómo se hace?

- 1. Midan** los latidos del corazón del voluntario del grupo, tiene que estar en reposo, sin haber corrido antes. Para esto, **coloquen** la mano y el oído en el pecho del compañero y cuenten los latidos de su corazón durante un minuto. **Midan** el tiempo utilizando un cronómetro o un reloj con segundero.
- 2. Anoten** el resultado en la tabla.
3. El voluntario debe saltar en el lugar por 30 segundos. **Midan** el tiempo con el reloj.
4. Luego de realizar el ejercicio, **cuenten** otra vez los latidos de su corazón (de la misma manera que en el paso 1).
5. **Anoten** el resultado de esta medición en la tabla.

CANTIDAD DE LATIDOS DEL CORAZÓN POR MINUTO

	CANTIDAD DE LATIDOS DEL CORAZÓN POR MINUTO
EN REPOSO	
EN ACTIVIDAD	