Colegio
Aurora
De Chile

Guía de trabajo educación física semana 3

7º básico

No imprimir

- Lee con atención el siguiente texto. Al final se adjunta un enlace al que podrás acceder para enriquecer tu aprendizaje.
- Una vez leído el texto **dirígete al documento "tarea"** y al finalizar la clase responde las preguntas.

¿Qué es el pulso?

Su pulso son los latidos de tu corazón. El valor del rango del pulso para un adulto está entre 60 a 100 pulsaciones o latidos por minuto. Las muñecas y el cuello son las 2 partes más comunes de su cuerpo para sentir el pulso.

¿Cómo me reviso el pulso en mi muñeca?

- Coloque el dedo índice y del corazón en la parte de adentro de su muñeca, justo abajo de su pulgar.
- Use un reloj con segundero para contar las pulsaciones durante 60 segundos.
- Escriba el número de sus pulsaciones que tuvo durante los 60 segundos.

Colegio
Aurora
De Chile

¿Cómo reviso el pulso en mi cuello?

- Coloque el dedo índice y del corazón a un lado de su cuello justo abajo de su mandíbula, donde se unen el cuello y la mandíbula.
- Use un reloj con segundero para contar las pulsaciones durante 60 segundos.
- Escriba el número de sus pulsaciones que tuvo durante los 60 segundos

Link de video: https://www.youtube.com/watch?v=h95uu2qJct8 (ver hasta 5:45 minutos)