

# El pulso y la actividad física

## OA\_4

Explicar la función de transporte del sistema circulatorio (sustancias alimenticias y oxígeno y dióxido de carbono), identificando sus estructuras básicas (corazón, vasos sanguíneos y sangre).

**OA\_b** Formular predicciones de resultados de una investigación, de forma autónoma, fundamentándolas.

### INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Interpretan tablas y/o gráficos sobre frecuencia cardíaca, describiendo las variaciones del pulso con el ejercicio físico.
- › Explican que el movimiento de la sangre permite el transporte de nutrientes y gases a todo el organismo.
- › Formulan autónomamente predicciones de los resultados que obtendrán en una investigación.
- › Explican los resultados obtenidos de la investigación realizada.

## Actividad

Analiza la siguiente tabla que muestra datos sobre el pulso de un estudiante a distintos niveles de actividad física.

Nivel de actividad física	Pulso (número de latidos en 1 min)
En reposo	70
Después de ejercicio físico moderado	120
Después de ejercicio físico intenso	160

- 1 Realiza un gráfico a partir de la tabla.
- 2 Describe cómo varía el pulso con la actividad física.
- 3 Explica por qué varía el pulso con la actividad física.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar, considerar los siguientes criterios:

- › Muestran que es capaz de elaborar un gráfico a partir de una tabla. Este debe contener:
  - título
  - nombre y unidades en los ejes
  - escalas apropiadas en ambos ejes
  - correcto registro de datos
- › Demuestran una adecuada interpretación de gráficos describiendo que el número de pulsaciones aumenta con el ejercicio físico.
- › Demuestran entender que el movimiento de la sangre permite el transporte de gases al organismo, a partir de la explicación que el pulso varía con la actividad física porque los músculos necesitan que les llegue más sangre con oxígeno y nutrientes para funcionar.