**Actividad Sugerida Nº12**

**Ejercicio físico y cuidado del corazón**

|  |  |
| --- | --- |
| **OBJETIVOS** | **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD** |
| **Identificar la ubicación y explicar la función de algunas partes del cuerpo que son fundamentales para vivir: corazón, pulmones, estómago, esqueleto y músculos. (OA 7)**  Explorar, observar y formular inferencias y predicciones sobre el entorno. (OA a) Observar, medir y registrar los datos.  (OA c) | Los alumnos desarrollan una investigación experimental para ver el efecto del ejercicio físico sobre el corazón. El docente les enseña a tomar el pulso a nivel de la muñeca o del cuello (utilizando el dedo índice y medio), antes y después de un esfuerzo físico medio o alto (correr, saltar a la cuerda etc.). Se toman el pulso un par de veces sin hacer ejercicio, registran la información en una tabla de datos dada y hacen un gráfico de barra. Luego, después de hacer algún ejercicio, se lo vuelven a tomar por un tiempo de 10 segundos y lo registran en la tabla. Los alumnos comparan los datos y sacan conclusiones guiados por el profesor. *® Educación Física y Salud y Matemática.* |