

# Proyecto Corazón

## Actividades para el aula

Ya sabes que tu corazón es un músculo que bombea la sangre por todo el cuerpo. Pero, ¿sabías que puedes sentir el latido del corazón cuando tocas tu muñeca? Esto se denomina «pulso».

Presiona levemente los dedos índice y medio sobre tu muñeca. Podrás sentir el pulso en la base del pulgar.

El pulso te indica la velocidad de los latidos del corazón. Cuanto más ejercicio hagas, más rápido latirá tu corazón (y más rápido será tu pulso).

Usa el gráfico para anotar la velocidad de los latidos de tu corazón después de descansar y después de hacer ejercicio. Coloca una cruz (X) en el espacio más cercano al número de latidos que cuentes después de estar sentado, después de caminar, después de correr y después de saltar.

# EJERCICIO TU PULSO

