

● Experimento: ¿cómo cambia mi pulso al moverme?



¿Cambia el número de latidos del corazón cuando nos movemos?

● Mi predicción

Marca lo que crees que pasará.

- ☐ Late más rápido después de saltar.
- ☐ Late más despacio después de saltar.
- ☐ Late siempre igual.

Creo que pasará porque _____

● Materiales

- ☐ un reloj con segundero o un cronómetro
- ☐ un lápiz
- ☐ un espacio despejado para saltar



Hazlo con una persona adulta. Salta de forma suave, sin competir con nadie. Si te mareas o te duele algo, para y avisa.

● Pasos

- 1 Siéntate tranquilo dos minutos. Busca el pulso con los dedos índice y medio en la muñeca, por debajo del pulgar, o en el cuello.
- 2 Cuando la persona adulta diga «ya», cuenta los latidos durante 15 segundos. Multiplica por 4 y anota el resultado.
- 3 Salta en el sitio, de forma suave, durante un minuto.
- 4 Justo al terminar, vuelve a contar los latidos durante 15 segundos y multiplica por 4.
- 5 Siéntate y descansa dos minutos. Cuenta otra vez.
- 6 Compara tus tres números: ¿cuál es el mayor?



Observo y anoto

Anota tus latidos en cada momento.

Momento	Latidos en 15 segundos	Por 4: latidos en 1 minuto
En reposo		
Después de saltar		
Tras descansar 2 minutos		

Mi conclusión

rápido

sangre

descansar

1. Al hacer ejercicio, el corazón late más _____.
2. Así envía más _____ con oxígeno a los músculos que trabajan.
3. Al _____, el pulso vuelve poco a poco a su ritmo.

Dibuja un gráfico de barras con tus tres resultados.

¿Se cumplió tu predicción? ☐ Sí ☐ No ☐ En parte



Guía docente · Experimento: ¿cómo cambia mi pulso al moverme?

35 minutos · Con una persona adulta en todo momento

Qué ocurre

Después de un minuto de saltos, el pulso sube con claridad respecto al de reposo; tras dos minutos de descanso baja, aunque a menudo no ha vuelto del todo al valor inicial. Los números cambian mucho de una persona a otra y también entre dos medidas de la misma persona: por eso cada alumno se compara consigo mismo, no con los demás.

Por qué ocurre

El pulso es la onda que produce cada latido del corazón al empujar la sangre por las arterias; se nota en la muñeca o en el cuello porque allí una arteria pasa cerca de la piel. Contar el pulso es contar los latidos del corazón.

Al moverse, los músculos trabajan más y necesitan más oxígeno y nutrientes, que llegan con la sangre. El corazón responde latiendo más deprisa y con más fuerza, y la respiración también se acelera. Al descansar, esa necesidad baja y el ritmo vuelve poco a poco al de reposo.

Lo que suele pasar y cómo ayudar

- Practica antes cómo encontrar el pulso: con dos dedos, nunca con el pulgar, que tiene su propio pulso y confunde la cuenta.
- Contar 15 segundos y multiplicar por 4 es más fácil que contar un minuto entero. Tú controlas el reloj y das la salida y el final.
- Los valores normales cambian con la edad y de una persona a otra: no se comparan ni se comentan en público los números de nadie.
- Quien no pueda saltar puede hacer otro movimiento suave, como subir y bajar los brazos, o encargarse de controlar el tiempo.

Respuestas orientativas

- **Registro esperado:** el número de latidos por minuto es mayor después de saltar que en reposo, y tras descansar baja de nuevo. Cada alumno tiene sus propios valores.
- **Frases:** rápido · sangre · descansar.
- **Gráfico:** tres barras; la más alta es la de «Después de saltar».

Para seguir investigando

- Mide el pulso después de caminar, saltar y estar tumbado, y ordena las actividades de menos a más esfuerzo.
- Cuenta también las respiraciones por minuto en reposo y después de saltar: ¿cambian igual que el pulso?
- Construye un estetoscopio con un embudo y un tubo de plástico flexible para escuchar el corazón de un compañero.

Seguridad

- Consulta antes si algún alumno tiene indicaciones médicas sobre el ejercicio y adapta la actividad para que participe sin riesgo.
- Saltos suaves, en un espacio despejado y sin competir; quien se maree o se canse, para y se sienta.
- Los datos del pulso son de cada alumno: no se recogen con nombres ni se comparan en público.

