



<b>Modulo: Medición y control de parámetros básicos</b>
<b>Guía de trabajo PARTE 1</b>
<b>OBJETIVO: Ejecutar correctamente el control de pulso (frecuencia cardiaca) en reposo y en movimiento e identificar sus variaciones.</b>
<b>Docentes: E.U. Gerson Castillo Soto - E.U. Danitza Cuevas Salazar</b>

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

**Actividad práctica (especial para tiempos de cuarentena)**

1. Pida ayuda a dos integrantes de su hogar (que no presenten problemas de salud)
2. Reúna los materiales a utilizar para el control del pulso (cuaderno del módulo para registrar, lápiz pasta, cronometro – puede usar el del celular - )

**INSTRUCCIONES:**

- Pida a los dos integrantes que se mantenga en reposo por al menos 15 minutos sin realizar actividades de esfuerzo físico, ni ingieran alimentos o bebidas que puedan alterar su pulso.
- Proceda a tomar el pulso en reposo siguiendo las normas establecidas según lo visto en clases.
- Pida a su ayudante **número 1** que realice 10 minutos de actividad física, y a su ayudante **número 2** que realice 15 minutos (puede ser trote suave, salto de la cuerda, salto en el lugar o en un pie, sentadillas, abdominales, etc)
- Proceda a controlar el pulso a cada ayudante inmediatamente posterior al término de la realización de actividad física.
- Proceda a controlar el pulso de cada ayudante a los 5, 10 y 15 minutos posterior al termino de la actividad física.
- Calcule el promedio total del pulso de cada ayudante (para esto debe sumar el pulso de cada uno y dividirlo por 5).
- Confeccione un cuadro en su cuaderno como el que se muestra a continuación.

<b>Tiempo</b>	<b>Persona 1 Nombre :</b>	<b>Persona 2 Nombre:</b>
<b>Inicial (reposo)</b>		
<b>Post Actividad física (inmediata)</b>		
<b>Post Actividad física (5 minutos)</b>		
<b>Post Actividad física (10 minutos)</b>		
<b>Post Actividad física (15 minutos)</b>		
<b>Promedio total pulso</b>		

Según los resultados obtenidos, conteste las siguientes preguntas en su cuaderno.



- 1) De acuerdo con los resultados parciales, ¿cómo son los valores del pulso? Clasifíquelos según frecuencia.
- 2) Mencione que factores están directamente relacionado al cambio del pulso de acuerdo con la clase y a la actividad práctica.
- 3) Si existiera una alteración en los valores superior o inferior a los referenciales, ¿cómo se denomina?
- 4) Mencione cuales son las características del pulso