

La misura del ritmo cardiaco

Materiale occorrente Un cronometro

Procedimento e osservazioni



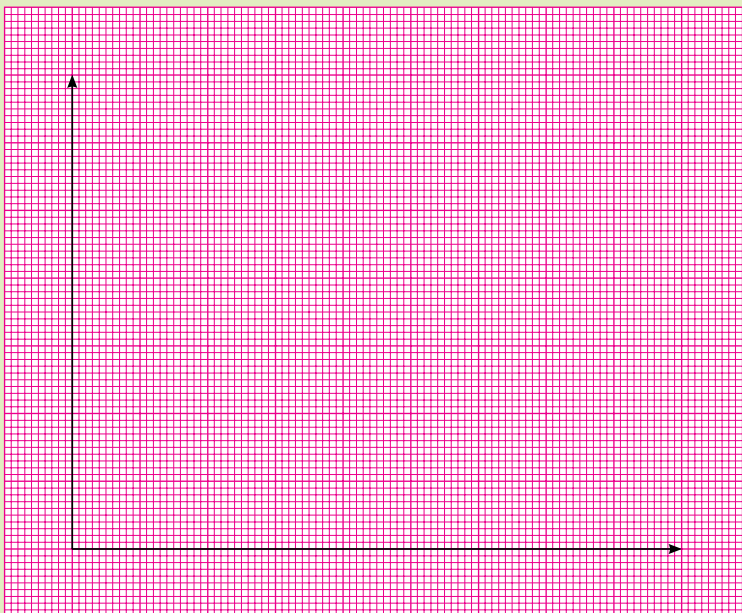
- Misura il ritmo cardiaco in posizione di riposo: conta i battiti del polso percepiti in un minuto. Effettua due misure per maggiore sicurezza e annota il risultato.
- Effettua dei saltelli sul posto per tre minuti, quindi misura le pulsazioni e annota il risultato.
- Fai partire il cronometro e misura il battito cardiaco alcune volte. Ad un certo punto troverai lo stesso valore del battito misurato in stato di riposo. Ferma il cronometro e annota il tempo impiegato.
- Costruisci un grafico delle variazioni del battito cardiaco a riposo e dopo gli esercizi. Poni in ordinate il numero di battiti cardiaci e in ascisse il tempo corrispondente alle tre fasi: riposo, sforzo fisico, riposo.

- Cambia la frequenza cardiaca? Come?
- Confronta i grafici di tutti i compagni. Qualcuno avrà valori più alti, altri più bassi. Formula delle ipotesi, aiutandoti con l'osservazione della seguente tabella.

Frequenza media del battito cardiaco durante l'esercizio fisico

Principiante	Livello intermedio	Ben allenato
200 meno l'età	200 meno (l'età + 20)	200 meno (l'età + 40)

.....



- Calcola la media della frequenza cardiaca della classe, che corrisponde a una media per fascia di età.
M =
- Calcola la media per sesso.
M (maschi) =
F (femmine) =
- C'è differenza tra ragazze e ragazzi?
.....
.....
- Quali conclusioni puoi trarre?