



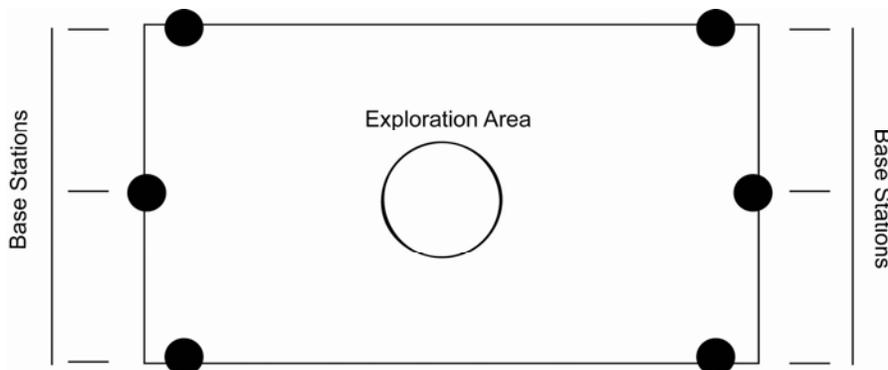
EXPLORAR Y DESCUBRIR

Material de apoyo para la preparación del Área de exploración

Preparar las muestras de la misión:

- Reúne 30 pelotas (muestras de la misión) de pesos y tamaños diferentes. Estas pelotas representarán las muestras de la misión recogidas por los exploradores y pueden incluir pelotas de tenis, béisbol, fútbol, baloncesto, yoga, balones medicinales, etc.

Preparar el área de exploración:



- Identifica un área grande sin obstáculos para realizar esta actividad.
- En ningún orden en particular, coloca las muestras de la misión en el área de exploración. Usa aros para mantener las muestras de la misión en el área de exploración. Los equipos no pueden salir de esta área para encontrar muestras de la misión.
- Designa seis estaciones base en el exterior del área de actividad, que estarán distribuidas uniformemente a la misma distancia del Área de exploración.

Material de apoyo para tomar el Ritmo Cardíaco Objetivo (THR, por sus siglas en inglés)

A través de la frecuencia cardíaca podemos medir el nivel de intensidad inicial del ejercicio y monitorizar su progreso.

- Los estudiantes deben acostarse en el suelo y relajarse durante cinco minutos. Al cabo de cinco minutos, pide a los estudiantes que se pongan de pie y tomen su pulso con las siguientes instrucciones:
 - Usa las yemas de tus dedos índice y medio para encontrar el pulso en tu muñeca izquierda. Con la mano izquierda hacia arriba, siente la base de tu pulgar con los dedos de tu mano derecha. Mueve tus dedos aproximadamente medio centímetro debajo de la base del pulgar y presiona ligeramente hacia abajo hasta que sientas una sensación intermitente, "palpitante", en la muñeca. Ése es tu pulso. También puedes tomar tu pulso en un lateral de tu cuello levantando la barbilla ligeramente y sintiendo tu pulso en el "punto blando" de tu garganta (al lado de la "nuez de Adán"). Toca alrededor hasta que sientas una sensación de pulso.
 - Una vez que hayas encontrado el pulso, mira un reloj y cuenta el número de latidos durante un período de 10 segundos. (Comienza la cuenta en cero.) Multiplica el número de latidos por seis para conocer tus "latidos por minuto".
- Encuentra el Ritmo Cardíaco Máximo (THR, por sus siglas en inglés) del estudiante y pídele que lo introduzca en su Diario de misión. $(220 - \text{tu edad}) \times 0.07 = \text{THR}$