



**SOLUCIONARIO GUÍA DE APRENDIZAJE  
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD CUARTO BÁSICO**

**UNIDAD 0**

NOMBRE : ..... CURSO: .....

<b>OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:</b>	Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.
<b>TEMA DEL TRABAJO:</b>	RESPUESTA CORPORAL ANTE EL EJERCICIO
<b>ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:</b>	A través de la experiencia en la realización de tareas cotidianas, los estudiantes describen los cambios experimentados por sus cuerpos ante el movimiento, a través de la medición del pulso y la escala de Borg.
<b>MECANISMO DE EVALUACIÓN AL REGRESAR A CLASES:</b>	Tabla en el cuaderno (copiada o pegada) Diferenciar la percepción del ejercicio físico realizado en las distintas acciones motrices de la clase.

• **INSTRUCCIONES GENERALES:**

**1.- Mide tus pulsaciones, puedes recordar como en clases tomamos el pulso.**

- Coloque el dedo índice y dedo del medio o del corazón a un lado de su cuello justo abajo de su mandíbula, donde se unen el cuello y la mandíbula.
- Use un reloj con segundero para contar las pulsaciones durante 60 segundos.
- Escriba el número de sus pulsaciones, la fecha, la hora y el lado que usó para tomarse el pulso. También escriba cualquier cosa que usted note respecto a su pulso, como si está débil, fuerte o la ausencia de latidos.



Cómo tomar el pulso



**2.- Realiza distintas actividades diarias en casa y registra tus pulsaciones en un minuto, fecha y hora de la aplicación. Dibuja la tabla en tu cuaderno o pégala.**

ACCION	FECHA	HORA	PULSACIONES EN UN MINUTO
DORMIR			60 Y 80 LT/MIN
CEPILLADO DE DIENTES			70 Y 100 LT/MIN
TROTE RECREATIVO			90 Y 150 LT/MIN
JUGAR VIDEOJUEGOS			70 Y 100 LT/MIN
SALTAR LA CUERDA			70 Y 120 LT/MIN
HACER LA CAMA			70 Y 100 LT/MIN
SUBIR Y BAJAR ESCALERAS			70 Y 110 LT/MIN
DUCHARSE			70 Y 100 LT/MIN
DESAYUNAR			80 Y 110 LT/MIN
ELIGE ALGUNA ACCIÓN			

\*LOS VALORES VARIAN DE ACUERDO A CADA NIÑO O NIÑA, SON SOLO DATOS APROXIMADOS

### ESCALA DE BORG

Mide el esfuerzo que una persona percibe al hacer ejercicio. Esta **escala** da criterios para ajustarse a la intensidad de ejercicio o a la carga de trabajo, y así pronosticar y decidir las diferentes intensidades del ejercicio en los deportes.



## Escala de Borg

Muy, muy ligero	6 7	
Muy ligero	8 9	
Ligero	10 11	
Regular	12 13	
Pesado	14 15	
Muy pesado	16 17	
Muy muy pesado	18 19 20	

Escala para medir el esfuerzo  
físico percibido

- ❖ Elige tres actividades físicas que realices en tu casa. Escríbelas en tu cuaderno y ubica su intensidad en la escala de Borg según tu percepción.

BARRER EL PATIO

LIGERO

JUGAR VIDEO JUEGO EN MOVIMIENTO

REGULAR

SALTAR LA CUERDA 10 MINUTOS

PESADO