



“El sí de la familia marianista”

SOLUCIONARIO
GUÍA DE APRENDIZAJE
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 5° (básico A-B)
UNIDAD 0

NOMBRE : CURSO:

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:	Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física a través de la frecuencia cardiaca o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.
TEMA DEL TRABAJO:	RESPUESTA CORPORAL ANTE EL EJERCICIO
ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:	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.
MECANISMO DE EVALUACIÓN AL REGRESAR A CLASES:	Tabla en el cuaderno (copiada o pegada) Diferenciar la percepción del ejercicio físico realizado en las distintas acciones motrices de la clase y la casa.

• **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.
- Una **frecuencia cardíaca** en reposo normal para los adultos oscila entre 60 y 100 latidos por minuto. ... Por ejemplo, un atleta bien entrenado puede tener una **frecuencia cardíaca** en reposo normal cercana a 40 latidos por minuto.

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	FRECUENCIA CARDIACA
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		
0	Reposo	
1	Muy muy Suave	
2	Muy Suave	
3	Suave	
4	Algo Duro	
5	Duro	
6	Más Duro	
7	Muy Duro	
8	Muy muy Duro	
9	Muy muy Duro	
10	Muy muy Duro	

- ❖ 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
- ❖ JUGAR VIDEO JUEGO EN MOVIMIENTO
- ❖ SALTAR LA CUERDA 10 MINUTOS

- LIGERO
- REGULAR
- PESADO



PAUTA DE AUTOEVALUACIÓN

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 5 BASICOS

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:	Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física a través de la frecuencia cardiaca o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.
TEMA DEL TRABAJO:	RESPUESTA CORPORAL ANTE EL EJERCICIO
ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:	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.

Instrucciones

Siguiendo la pauta, autoevalúe su comportamiento en la presente actividad, siendo el concepto *por lograr* (PL), *medianamente logrado* (ML) o *logrado* (L).

Aspecto	Concepto
<i>Desarrollo</i> , de todas las actividades solicitadas por el docente	
<i>Compromiso</i> con las actividades propuestas por el docente.	
Realice la medición de mis pulsaciones correctamente	

Realice distintas actividades en casa	
Logre identificar las pulsaciones diarias y llevando un registro	
Me encuentre dentro del rango de pulsaciones que informa la tabla	