



PAUTA DE AUTOEVALUACIÓN
EDUCACIÓN FÍSICA (7° BÁSICOS)
“EJERCICIO FÍSICO Y FRECUENCIA CARDIACA”

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:	OA:08 Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.
TEMA DEL TRABAJO:	<ul style="list-style-type: none">• Intensidad del esfuerzo físico• Escala de percepción del esfuerzo• Frecuencia cardiaca
ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:	<ul style="list-style-type: none">• Realizan ejercicio físico y registran número de repeticiones en un minuto.• Registran frecuencia cardiaca en reposo y después del ejercicio• Determinan la intensidad del ejercicio mediante escalas de percepción del esfuerzo• Identificar las diferentes reacciones que provoca el ejercicio físico.



PAUTA DE AUTOEVALUACIÓN

Evalúa tu desempeño en el desarrollo de la actividad marcando con una x según corresponda (por lograr, medianamente logrado y por lograr).

INDICADOR	POR LOGRAR	MEDIANAMENTE LOGRADO	LOGRADO
Realiza el calentamiento antes de comenzar la actividad			
Toma la frecuencia cardiaca en reposo y final			
Desarrolla los ejercicios según las indicaciones del profesor			
Toma la frecuencia cardiaca al finalizar cada ejercicio			
Registra las respuestas corporales al finalizar la rutina de ejercicios			
Registra sensaciones al finalizar los ejercicios según la Escala de Borg			
Al finalizar la rutina de ejercicio realiza hábitos de higiene y se cambia de ropa			
Se esfuerza por mejorar en la ejecución de cada ejercicio			

¡Dando tu mayor esfuerzo podrás superar tus límites, no te rindas!