



GUÍA DE APRENDIZAJE
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD CUARTO BÁSICO
UNIDAD 0

NOMBRE : CURSO:

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:	Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso 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.

• **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			
CEPILLADO DE DIENTES			
TROTE RECREATIVO			
JUGAR VIDEOJUEGOS			
SALTAR LA CUERDA			
HACER LA CAMA			
SUBIR Y BAJAR ESCALERAS			
DUCHARSE			
DESAYUNAR			
ELIGE ALGUNA ACCIÓN			



Colegio Parroquial San Miguel
Unidad Técnico Pedagógica



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.