



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE  
EL BOSQUE  
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD  
PROFESORA: CLAUDIA VALDERRAMA

## **Guía Pedagógica N°4 (Evaluación formativa)**

Nombre:	Curso: 4° básico C
Fecha inicio:	Fecha Presentación: reingreso a clases

### Descripción Curricular de la Evaluación

Unidad	Habilidades Motrices
Objetivo	Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.
Habilidades a evaluar	Miden y evalúan su frecuencia cardiaca y respiratoria luego del ejercicio físico.
Contenido	Respuestas corporales al hacer ejercicio físico. Frecuencia cardiaca

### **Actividad 1**

Lee atentamente

### **Respuestas corporales antes, durante y después de hacer ejercicio**

#### **Antes del ejercicio:**

- Respiramos con normalidad.
- No sudamos.
- Tenemos entre 80 y 100 pulsaciones por minuto.
- La temperatura del cuerpo es normal.

#### **Durante el ejercicio:**

- La respiración es más intensa.
- El número de pulsaciones es mayor.
- Comenzamos a sudar.
- Aumenta el calor en el cuerpo.

#### **Inmediatamente después del ejercicio:**

- Tenemos dificultad para respirar.
- Las pulsaciones son mayores que durante el ejercicio.
- Nos ponemos colorados.
- Sudamos mucho.

#### **Pasados unos minutos:**

- Poco a poco, la respiración y el número de pulsaciones vuelven a la normalidad.
- La temperatura del cuerpo va bajando.
- Normalmente, estamos cansados.

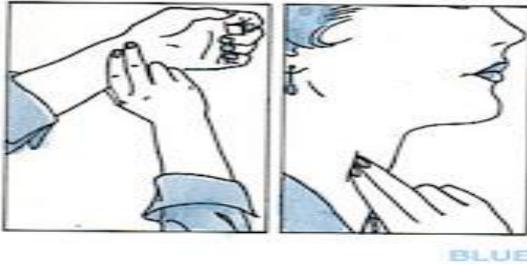
## Frecuencia Cardíaca

La **frecuencia cardíaca (FC)** se define como las veces que late corazón por unidad de tiempo. Normalmente se expresa en pulsaciones por minuto.

### ¿Cómo se puede medir la frecuencia cardíaca?

Los dos lugares más habituales para medir la frecuencia cardíaca son la muñeca y el cuello. Ahí se sienten las pulsaciones.

- Prueba estos dos lugares y siente tus pulsaciones.



En la muñeca: Con el dedo índice y el dedo medio, presiona suavemente sobre la parte interior de la muñeca, justo debajo de la base de pulgar (no sobre el hueso).

En el cuello: Coloca el dedo índice y el dedo medio –nunca el pulgar porque tiene su propio pulso– sobre el cuello, justo bajo el mentón. Luego, presiona ligeramente, hasta que notes los latidos.

Para obtener el resultado de la frecuencia cardíaca:

- Se cuentan las pulsaciones durante un minuto. (60 seg)
- También pueden contarse las pulsaciones durante 30 seg y multiplicarlo por dos.

### Actividad 2

Registra tu frecuencia cardíaca.

Con ayuda de un adulto, tómate el pulso durante un minuto en los siguientes momentos

Momentos	Frecuencia cardíaca Pulsaciones por minuto
Al despertar	
Después de caminar un minuto	
Después de bailar una canción que te guste	
Después de saltar un minuto	

### Actividad 3

Después de haber medido tu frecuencia cardíaca en la actividad 2. Responde, ¿cuándo tu frecuencia cardíaca fue más alta y cuando más baja?

.....

.....

.....

.....