



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

### **Guía Pedagógica N°5** **(Evaluación formativa)**

Nombre:	Curso: 4° básico C
Fecha inicio:	Fecha Presentación:

#### 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	Comprensión sobre respuestas corporales y frecuencia cardiaca luego del ejercicio físico
Contenido	Respuestas corporales al hacer ejercicio físico. Frecuencia cardiaca

Estimados alumnos, esta guía es para revisar la comprensión de los contenidos referente al tema: “respuestas de nuestro cuerpo al hacer ejercicio” que se envió en la guía anterior.

#### **Actividad N°1**

**Lee el enunciado o pregunta y encierra en un círculo la alternativa correcta.**

##### **1. Antes del ejercicio nuestro cuerpo tiene:**

- a) La temperatura normal
- b) Sudor
- c) El corazón acelerado

##### **2. Durante el ejercicio:**

- I. Comenzamos a sudar
- II. Estamos cansados
- III. La respiración es más intensa

- a) I, II y III
- b) Sólo I
- c) I y III

**3. La frecuencia cardiaca es:**

- a) Las veces que late el corazón en un minuto
- b) Las veces que late el corazón en 40 segundos
- c) Ninguna de las anteriores

**4. ¿En qué parte del cuerpo se toma la frecuencia cardiaca?**

- I. En la muñeca
- II. En el cuello
- III. En el brazo

- a) I, II y III
- b) Sólo I
- c) I y II

**5. ¿Cuándo la intensidad del ejercicio es mayor?**

- a) Al caminar
- b) Al correr
- c) Al comer

**6. ¿Por qué sudamos al hacer ejercicio?**

- a) Porque hace mucha calor
- b) Porque el sudor regula temperatura del cuerpo
- c) Porque quemamos grasa

**7. Al realizar ejercicios de elongación, (estiramiento muscular) tu cuerpo reacciona:**

- a) Sudando
- b) La frecuencia cardiaca se acelera
- c) La frecuencia cardiaca es normal

¡Pronto nos veremos!

