



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

Guía Pedagógica N°4 (Evaluación formativa)

Nombre:	Curso: 5° básico C
Fecha inicio:	Fecha Presentación: reingreso a clases

Descripción Curricular de la Evaluación

Unidad	Habilidades Motrices
Objetivo	Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo
Habilidades a evaluar	Determinan la intensidad del ejercicio por medio de la frecuencia cardiaca o utilizando una escala de percepción de esfuerzo.
Contenido	Frecuencia cardiaca Intensidad.

Actividad 1

Lee atentamente

La **frecuencia cardiaca** (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 cardiaca?

Los dos lugares más habituales para medir la frecuencia cardiaca 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 cardiaca:

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

