



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

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

Nombre:	Curso: 5° básico C
Fecha inicio:	Fecha Presentación:

Descripción Curricular de la Evaluación

Unidad	Habilidades Motrices
Objetivo	Realizar ejercicio físico y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física.
Habilidades a evaluar	Comprensión de la relación entre ejercicio físico y frecuencia cardiaca
Contenido	Ejercicio físico y respuestas corporales Frecuencia cardiaca

Queridos niños/as, esta guía es para revisar la comprensión de los contenidos: condición física y la frecuencia cardiaca, que se trabajaron anteriormente.

Actividad N°1

Lee el enunciado o la pregunta y marca con una X la alternativa que corresponda

Condición física

1. La condición física se define como:

- a) La capacidad de realizar esfuerzos con energía y efectividad
- b) Capacidad de realizar esfuerzo máximo
- c) Estado del cuerpo cuando se recupera de hacer ejercicio

2. Las Capacidades físicas son:

- a) Equilibrio, coordinación, agilidad, rapidez
- b) Velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad.
- c) Capacidad aeróbica, potencia, intensidad

3. ¿Cómo se mejora la capacidad física?

- I. Entrenando
 - II. Realizando un deporte
 - III. Trotando
-
- a) I y II
 - b) Solo I
 - c) I, II y III

Frecuencia cardiaca

1. La frecuencia cardiaca se define como:

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

2. ¿Cuáles son los lugares de tu cuerpo más habituales donde se puede medir la frecuencia cardiaca?

- a) Muñeca, cuello
- b) Cuello, hombro
- c) Brazo

3. Según las actividades realizadas anteriormente (guía 4), ¿cuándo la frecuencia cardiaca es más alta?

- a) Al saltar un minuto
- b) Después de caminar un minuto
- c) Al ver televisión

4. ¿Cuándo la frecuencia cardiaca es más baja?

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

¡Pronto nos veremos!

