



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

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

| | |
|---------------|---------------------|
| Nombre: | Curso: 6° básico C |
| Fecha inicio: | Fecha Presentación: |

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 | Comprensión de frecuencia cardiaca y condición física |
| Contenido | Intensidad del ejercicio. Frecuencia cardiaca |

Queridos niños/as, en esta guía revisaremos la comprensión de los contenidos estudiados en las guías anteriores, sobre: la condición física y la frecuencia cardiaca.

Actividad N°1

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

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

4. Realizar trote continuo mejora principalmente:

- a) Resistencia
- b) Fuerza
- c) Equilibrio

5. Realizar el ejercicio de la plancha mejora principalmente:

- a) Resistencia
- a) Fuerza
- b) Equilibrio

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. ¿Qué es correcto referente a la frecuencia cardiaca máxima?

- a) Es el número más alto de latidos por minuto que puede alcanzar el corazón,
- b) Se calcula restando tu edad a 220.
- c) A y b son correctas

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

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

4. Según tu experiencia al realizar ejercicios, ¿cuándo la frecuencia cardiaca es más alta?

- a) Al correr en velocidad 100 metros
- b) Al caminar 15 minutos
- c) Al saltar un minutos

5. ¿Cuándo la frecuencia cardiaca es más baja?

- a) Al comer
- b) Al despertar
- c) Al ver televisión

¡Nos vemos pronto!



