



EVALUACIÓN
Semana N° 3

Asignatura: Educación física
Curso: 5° básico
Semana: 30 de marzo al 3 de abril
Profesor: Michel Quintanilla Riffo

Unidad 1: Habilidades motrices básicas en múltiples actividades deportivas y predeportivas.

Objetivo: Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

Objetivo a Evaluar: Toma de pulso de la muñeca

Plazo de entrega: viernes 3 de abril de 2020, enviar video a WhatsApp del profesor jefe o al correo michelqr@hotmail.com.

INSTRUCCIONES

- Aprender a controlar su pulso
- Seleccione una actividad para poder realizar medición en estado activo (pulso)
- Utilizar instrumentos para evaluar el pulso como un celular o reloj mural
- Utilizar cuerda para saltar durante 1 minuto continuo y medir ritmo cardiaco.
- Con la ayuda de un adulto, el niño-a aprenda a registrar sus cambios físicos antes y durante de una actividad física su frecuencia cardiaca.
- Realice de manera autónomo registro de frecuencia cardiaca (pulso) en reposo y actividad. en cuaderno.
- Utilizar cuerda para saltos.

Actividades a realizar:

- Tomar pulso en pasivo por un minuto
- Saltar curda por un minuto
- Tomar pulso activo por un minuto
- Registro de pulso en cuaderno.

Lista de cotejo

Indicadores		si	no
1	Reconocer la importancia de toma de pulso		
2	Reconocer forma de tomar el pulso (muñeca)		
3	Realizar toma de pulso antes de actividad física(pasivo)		



EVALUACIÓN
Semana N° 3

4	Practicar actividad para poder realizar medición de pulso activo (saltar cuerda)		
5	Realizar toma de pulso después de actividad física		
6	Registre datos obtenidos en actividades en cuaderno		

Puntaje ideal:...

Puntaje obtenido :....

Puntaje máximo:6 puntos