



**EVALUACIÓN  
Semana N° 3**

**Asignatura:** Educación física  
**Curso:** 6° básico  
**Semana:** 30 de marzo al 3 de abril  
**Profesor:** Michel Quintanilla Riffo

**Unidad 1:** Aplicar habilidades motrices a las actividades deportivas

**OA:** 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)		
4	Practicar actividad para poder realizar medición de pulso activo (saltar cuerda)		
5	Realizar toma de pulso después de actividad fisca		
6	Registre datos obtenido en actividades en cuaderno		

**Colegio Manuel Rodríguez**



**EVALUACIÓN  
Semana N° 3**

**Puntaje ideal: ....**

**Puntaje obtenido:..**

**Puntaje máximo:8 puntos**