



EVALUACIÓN
Semana N° 3

Asignatura: Educación física
Curso: 7° básico
Semana: 30 de marzo al 3 de abril
Profesor: Michel Quintanilla Riffo

Unidad 1: Dominando los deportes individuales

OA: Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplos, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras

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 en 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