



**EVALUACIÓN**  
**Semana N° 3**

**Asignatura:** Educación física  
**Curso:** 8° básico  
**Semana:** 30 de marzo al 3 de abril  
**Profesor:** Michel Quintanilla Riffo

**Unidad 1:** Incrementar su desempeño deportivo

**Objetivo:** Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una actividad como saltar una cuerda, Un baile moderno, 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 por un minuto
- Saltar curda por un minuto
- Tomar pulso activo por un minuto
- Registro de pulso en cuaderno.

**Lista de cotejo**

<b>Indicadores</b>		<b>si</b>	<b>no</b>
<b>1</b>	Reconocer la importancia de toma de pulso		
<b>2</b>	Reconocer forma de tomar el pulso (muñeca)		
<b>3</b>	Realizar toma de pulso antes de actividad física(pasivo)		
<b>4</b>	Practicar actividad para poder realizar medición de pulso activo (saltar cuerda)		
<b>5</b>	Realizar toma de pulso después de actividad fisca		
<b>6</b>	Registre datos obtenido en actividades en cuaderno		

**Colegio Manuel Rodríguez**



**EVALUACIÓN  
Semana N° 3**

**Puntaje ideal:... Puntaje obtenido :.... Puntaje máximo:6 puntos**