

## Guía de trabajo N°4

<b>Nombre docente:</b>	Francisco Albornoz	
<b>Curso:</b>	5 año Básico	
<b>Guía número</b>	<b>Asignatura</b>	<b>Objetivo de Aprendizaje contemplado</b>
4	Educación física y salud	OA 8 Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

### CUADRO DE INSTRUCCIONES

**Necesitas ropa deportiva o cómoda y botella con agua para realizar las siguientes tareas.**

**Lee atentamente las instrucciones en la tarea y desarrolla la actividad en tu cuaderno.**

**Para desarrollar la actividad utiliza lápiz grafito.**

**Tienes una semana para enviar la tarea desde el lunes 6 a 13 del presente mes.**

**Al terminar tu actividad, debes enviarla al siguiente correo**

[francisco.albornoz@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:francisco.albornoz@colegio-eduardodegeyter.cl)

### GUIÓN METODOLÓGICO

Al realizar ejercicio físico durante la semana es de suma importancia tener una medición de esfuerzo de los que estamos haciendo y además poder saber si nuestro esfuerzo está en parámetros normales. La frecuencia cardiaca es una medición importante, nos ayuda a visualizar variaciones en nuestro organismo durante el ejercicio físico.

Para realizar la siguiente tarea tienes que tener los siguientes elementos: buzo deportivo o ropa cómoda, botella con agua y ayuda de otra persona para registrar resultados.

Deberás ejecutar una rutina de ejercicio físico y registrar tu frecuencia cardiaca antes y después de la ejecución de esta rutina.

Medición de frecuencia cardíaca.

<https://www.youtube.com/watch?v=h95uu2qJct8>.

Rutina de entrenamiento.

<https://www.youtube.com/watch?v=KyeNsMQIHpw&t=229s>