



Formato ticket de salida N°28 6° Básico

Curso: 6° básico

Nombre estudiante :

Objetivo:

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física.

OA 11: Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos

Preguntas de competición.

Para desarrollar el siguiente ticket 28 en el formulario online, deberás:

- Lee atentamente el texto de actividades en diferentes entornos luego responde.
- Lee comprensivamente las alternativas de selección múltiple.
- Selecciona la alternativa que consideres correcta.
- Recuerda que cada pregunta está asociada a contenidos aprendidos

Actividad 1: Lee atentamente el texto comprende conceptos sobre frecuencia cardíaca.

FRECUENCIA CARDIACA:

El término de frecuencia cardíaca puede sonar como algo muy técnico, sin embargo, se trata de una simple medida que consiste en determinar la cantidad de veces que late el corazón en un determinado tiempo (un minuto). ¿Por qué es importante? Conocer nuestra frecuencia cardíaca resulta fundamental tanto si practicamos algún deporte en particular como si no, ya que **es un indicador de nuestra salud cardíaca.**

En el deporte, conocer la frecuencia cardíaca es de gran utilidad ya que **nos dice mediante números y objetivamente cómo nos estamos adaptando a un nuevo deporte o una nueva sesión de entrenamiento.** Todas las personas que realizan actividad física moderada deben tener en cuenta cuál es la frecuencia cardíaca normal, de acuerdo a su edad y la constancia con que hacen ejercicio. Para medir la frecuencia cardíaca antes o después de hacer deporte **se debe utilizar un pulsímetro para deportistas, o un reloj deportivo especial.**



Actividad 2: Lee las preguntas y alternativas para responder según lo aprendido.

1- ¿Qué mide frecuencia cardiaca por minuto?

- A- Los latidos del corazón por minuto
- B- La respiración por minuto.
- C- Las contracciones musculares por minuto.

2- ¿Cuál de estas alternativas es falsa?

- A- La frecuencia cardiaca se mide por 45 segundos.
- B- La frecuencia cardiaca mide los latidos del corazón.
- C- Existe la frecuencia cardiaca en reposo.

3- ¿Cuál es la función de la frecuencia cardiaca?

- A- Determinar cómo nos estamos adaptando al ejercicio físico.
- B- Nos permite saber si nuestro corazón funciona de buena forma.
- C- Nos ayuda determinar las intensidades adecuadas en el ejercicio.
- D- Todas la anteriores.

iii Que tengas un excelente semanaiii

**Profesor
Christopher Alejandro Rubilar Catalán**