



Fundación Educacional Club Hípico  
 Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.  
[contacto@colegioclubhipico.cl](mailto:contacto@colegioclubhipico.cl)  
 "Escuela y Familia unida para formar y educar".

## GUÍA EDUCACIÓN FÍSICA 5°Y 6°BÁSICO (Semana del 19 al 26 de mayo)

Nombre:..... curso: .....

**Profesora:** Ingrid Hernández Parra

**Correo electrónico:** [Ingrid.hernandez@colegioclubhipico.cl](mailto:Ingrid.hernandez@colegioclubhipico.cl)

### Unidad 2

#### **Objetivo de aprendizaje:**

**OA 08** Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

**RECUERDA**



**Si no puedes imprimir la guía puedes realizarla en un cuaderno colocando la semana que estás trabajando.**

Finalizada las actividades envía fotos de la guía realizada (todos los ítems) y del video del desafío a los siguientes correos según el curso que te corresponda:

[quintoa@colegioclubhipico.cl](mailto:quintoa@colegioclubhipico.cl)  
[quintob@colegioclubhipico.cl](mailto:quintob@colegioclubhipico.cl)  
[quintoc@colegioclubhipico.cl](mailto:quintoc@colegioclubhipico.cl)

[sextoa@colegioclubhipico.cl](mailto:sextoa@colegioclubhipico.cl)  
[sextob@colegioclubhipico.cl](mailto:sextob@colegioclubhipico.cl)  
[sextoc@colegioclubhipico.cl](mailto:sextoc@colegioclubhipico.cl)

**Inicio**

1. ¿Qué es para ti la frecuencia cardiaca?

.....  
 .....  
 .....

2. ¿Los ejercicios aumentan la frecuencia cardiaca?



¿Cuáles ejercicios?

.....  
 .....



## Frecuencia cardiaca

Número de pulsaciones (latidos del corazón) por unidad de tiempo. Esta frecuencia suele expresarse en pulsaciones por minuto, cuyo número normal variará según las condiciones del cuerpo (si está en actividad o reposo).



- En Niños de 5 a 6 años de edad: 75 a 115 latidos por minuto.
- Niños de 7 a 9 años de edad: 70 a 110 latidos por minuto.
- Niños de 10 años o más y adultos (incluso ancianos): 60 a 100 latidos por minuto



## Actividad

Para saber cuál es tu ritmo cardiaco tienes dos alternativas (escoge las que más te acomode)

Para más información revisa este enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=LE8xLeCSWvw>

### a.- Tomar tu frecuencia cardiaca desde la muñeca:

Se coloca dedo índice y corazón por la parte posterior de muñeca, presiona ligeramente



### b.- Tomar tu frecuencia cardiaca desde el cuello:

Se coloca índice y corazón a un lado del cuello, por debajo de la mandíbula.



**¡Recordar! Usar siempre un reloj en todas las tomas de frecuencia**

1.- Toma tu frecuencia cardiaca un poco después que te levantes por la mañana)

Anótalo aquí



2.- Toma tu frecuencia cardiaca después de realizar alguna actividad en tu hogar (Limpiar, barrer, etc.)

Anótalo aquí



3.- Toma tu frecuencia cardiaca después de realizar algún tipo de ejercicio por más de 15 minutos (saltar la cuerda, dominar balón, sentadillas u otro ejercicio que tú escojas)

Anótalo aquí



**Investigar**

4.- ¿Qué es la frecuencia cardiaca en reposo?

.....  
.....  
.....

5.- ¿Por qué aumenta la frecuencia cardiaca cuando realizamos actividades físicas?



Marca con una X, según lo aprendido

	SI	NO
La frecuencia cardiaca se puede tomar en la muñeca		
La frecuencia cardiaca disminuye con la actividad física		
La frecuencia cardiaca son las pulsaciones en minuto de tiempo		
La frecuencia cardiaca en reposo es la que tomamos cuando no hemos realizado ninguna actividad		



Evalua tu trabajo indicando con una cruz (x) respecto a las actividades realizadas

Indicadores	Muy de Acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
Leí y comprendí la guía que realice			
Realizo la actividad con ayuda de mi familia			
Logre comprender e identificar lo que es la frecuencia cardiaca			
He sido exigente conmigo mismo (a) en los trabajos.			
Me siento satisfecho (a) con el trabajo realizado.			



*Para finalizar indica cual es el sentimiento que más predominó al momento de realizar la actividad y el por qué.*

.....

.....



**¡Recordar!** Realizar ejercicios es sano para tu cuerpo y para tu mente. Tiene múltiples beneficios (los hemos vistos en clases)

Produce químicos de la felicidad

- Reduce el estrés
- Mejora la autoestima
- Mejora tus relaciones sociales
- Alivia la ansiedad