



Curso 3° y 4° básico

SEMANA 1 23 AL 27 DE MARZO	Ed. Física y Salud	
	OA 8	
	Actividad:	Lea atentamente las instrucciones que aparecen a continuación y realiza las actividades que se te indican

Fecha:

Curso:

- I. Escribir el objetivo de la clase con su respectiva fecha en el cuaderno.
- II. Lee atentamente las instrucciones que se entregan a continuación y responde las preguntas en tu cuaderno. **No escribas los enunciados, sólo las respuestas.**

Instrucciones:

- Observa el video que se encuentra en el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=mdadxRUYISI> - **Frecuencia cardíaca y Esfuerzo Percibido – PowToon**. Una vez observado el video, debes resolver las siguientes actividades.

Actividad 1

Buscar el significado de los siguientes términos:

- a) **Frecuencia cardíaca**
- b) **Escala de percepción del esfuerzo**

Cabe destacar que cada uno de los significados deben ir relacionados directamente con la asignatura de educación física y salud. Por otra parte, los significados pueden ser complementados con otras fuentes de información.

Actividad 2

A través de lo observado en el video responde las siguientes preguntas:

- a) ¿Cuántos tipos de **frecuencia cardíaca** se mencionan en el video?
- b) ¿Para qué sirve la **escala de percepción del esfuerzo**?