



Curso 5° y 6° básico

SEMANA 1 17 AL 20 DE MARZO	Ed. Física y Salud	
	OA	Determinan la intensidad del ejercicio por medio de la frecuencia cardiaca y la escala de percepción del esfuerzo.
	Actividad:	Lea atentamente las instrucciones que aparecen a continuación y realiza las actividades que se te indican

I. El siguiente vídeo nos explica la labor de la frecuencia cardiaca en nuestro cuerpo y su importancia. Una vez que veas el video deberá responder las siguientes preguntas. <https://www.youtube.com/watch?v=yG171ziC9A> .

1. ¿Cuándo una persona está durmiendo, cuántas pulsaciones debería realizar nuestro corazón?
2. ¿Según el vídeo, ¿cuál sería la fórmula para medir nuestras pulsaciones?
3. ¿Por qué se considera que el corazón es una máquina perfecta, cuántas pulsaciones al día puede registrar?
4. ¿Dentro de qué parámetros se considera la frecuencia cardíaca?
5. ¿Que nos refleja la frecuencia cardíaca?
6. Según lo conversado en clase, que cambios experimenta nuestro cuerpo al realizar actividad física. Cree una lista.