



Fecha Pàgina Web 16/3/20

**EDUCACIÓN FÍSICA – 4° AÑO BÁSICO**

<b>NOMBRE:</b>	<b>FECHA ENVÍO: HASTA 27-03</b>	
<b>PUNTAJE IDEAL: 43 puntos</b>	<b>PUNTAJE OBTENIDO:</b>	<b>NOTA:</b>

**Objetivo:** Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso.

De acuerdo a lo visto en clases responde las siguientes preguntas

- 1) ¿Que es la Frecuencia Cardiaca? **5 Puntos**
- 2) Anota tu Frecuencia cardiaca en estado de reposo  
Fc reposo = \_\_\_\_\_ latidos por minuto **2pts**
- 3) Anota tu frecuencia cardiaca después de skipping o saltar cuerda por 30 segundos  
Fc Skipping= \_\_\_\_\_ latidos por minutos **2pts**
- 4) ¿ A qué se debe la variación de latidos por minuto? **10 pts**
  
- 5) Toma tu frecuencia cardiaca abajo de la escalera  
Fc abajo escalera = \_\_\_\_\_ Latidos por minuto **2pts.**
- 6) Ahora sube una escalera (casa – edificio – etc.) y toma nuevamente tu Fc  
Fc abajo arriba de la escalera = \_\_\_\_\_ Latidos por minuto **2pts.**
- 7) ¿ A qué se debe la variación de latidos por minuto? **10 pts**

Finalmente Responde:

- 8) ¿Que sientes que le pasa a tu cuerpo despues de realizar actividad física, por que pasará esto en tu cuerpo de acuerdo a lo visto en clases? **10 pts.**

Para ayudarte con tu trabajo puedes visitar el siguiente link

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/291182>

Trabajo debe ser enviado a [profesorsebastianmoreno@gmail.com](mailto:profesorsebastianmoreno@gmail.com) hasta el día 27 de Marzo.

***Si deseas trabajar junto a un familiar tu condición física te dejo esto por acá***

<https://www.youtube.com/watch?v=Z6VsBhH8MF0>

<https://www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtIC0>