



**Escuela Tegualda  
Talagante**



### GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE

NOMBRE		APELLIDO PATERNO		APELLIDO MATERNO	
<b>ASIGNATURA:</b>	Educación Física			<b>CURSO:</b>	6to Básico
<b>PROFESOR(A):</b>	Daniela Ibaceta Fernández			<b>FECHA:</b>	
<b>CONTENIDO</b>	Medición de intensidad y frecuencia cardiaca.				
<b>APRENDIZAJES ESPERADOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer conceptos relacionados con la actividad física</li><li>- Medir y registrar las respuestas corporales provocados por la actividad física.</li><li>- Medir Frecuencia cardiaca en reposo.</li></ul>				
<b>INSTRUCCIONES</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lea atentamente la guía de autoaprendizaje y responda las preguntas 4, 5 y 6</li><li>2. Junto a un familiar y la ayuda de diccionarios o sitios web, responda las preguntas 4 y 5</li><li>3. Con la ayuda de un adulto, y con un cronometro desarrolle el cuadro comparativo de la pregunta 6.</li></ol>				
<b>TIEMPO EN HORAS PEDAGÓGICAS</b>	2				

#### 1. TEXTO INTRODUCTORIO DEL CONTENIDO

Mediante esta guía de autoaprendizaje, el alumno podrá conocer algunos conceptos básicos relacionados con la actividad física, necesarios para desarrollar las distintas unidades de aprendizaje.

Además, podrá conocer los distintos cambios físicos corporales al ejecutar actividad física, incorporando la medición de la frecuencia cardiaca, primordial para conocer el estado de nuestra salud.



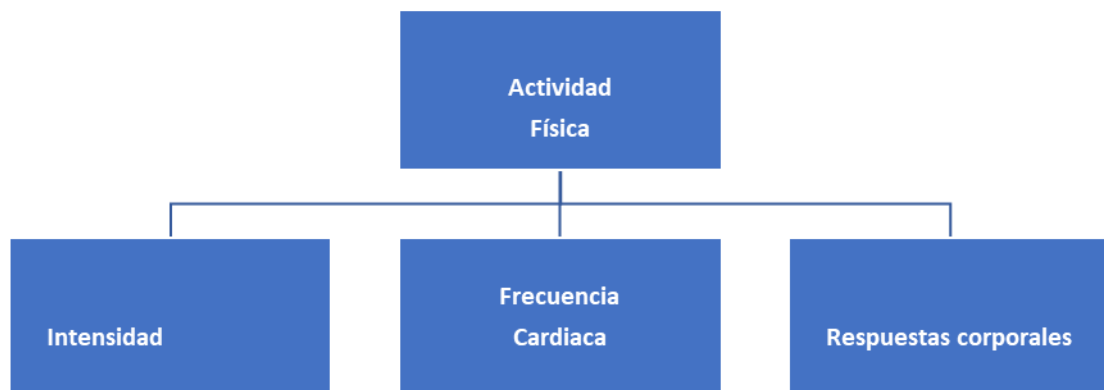
**Escuela Tegalda  
Talagante**



## 2. IDEA FUERZA



## 3. MAPA CONCEPTUAL DE RESUMEN





**Escuela Tegalda  
Talagante**



#### 4. GLOSARIO DE PRINCIPALES TÉRMINOS

Buscar y escribir la definición de los siguientes conceptos:

<b>Condición Física</b>	
<b>Calentamiento Deportivo</b>	
<b>Intensidad (actividad física)</b>	
<b>Frecuencia Cardiaca</b>	
<b>Frecuencia Cardiaca en Reposo.</b>	

**EJEMPLO:** Escriba 3 ejemplos de respuestas corporales, que suceden en nuestro cuerpo, al realizar actividad física de alta intensidad.

5.

--



**Escuela Tegalda**  
**Talagante**



**EJERCICIOS DE APLICACIÓN:** Con la ayuda de un cronometro y un adulto mida y registre su frecuencia cardiaca en Reposo durante un minuto, y la de al menos, dos integrantes de su Familia. Realice cuadro comparativo. Debe registrar nombre, sexo, edad y frecuencia cardiaca

6.

Nombre (integrante de la familia)	Edad	Sexo	Frecuencia cardiaca en reposo