



- Colegio Isabel Riquelme
U.T.P

GUÍA DIGITAL N° 4

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

ASIGNATURA: Educación física y salud

CURSO: 5° Básico

DOCENTE: Nathalia Montenegro Pizarro y Guillermo Lavado

SEMANA : 04 de Mayo al 08 de Mayo de 2020

MAIL CONTACTO PROFESORA: nathaliamontenegropizarro@gmail.com

<u>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</u>	<u>CONTENIDO</u>
<p>OA8: Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.</p> <p>OA9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene...</p>	<ul style="list-style-type: none">- Frecuencia cardiaca.- Ejercicio físico.- Escala de percepción de esfuerzo.
<u>OBJETIVO DE LA CLASE</u>	<u>HABILIDADES</u>
<p>OBJETIVO DE LA CLASE: Realizan ejercicios físicos para medir y evaluar de su frecuencia cardiaca y escala de percepción de esfuerzo.</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Realizar➤ Ejecutar➤ Conocer