



- Colegio Isabel Riquelme  
U.T.P

### GUÍA DIGITAL N° 4

## **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES**

**ASIGNATURA:** Educación física y salud

**CURSO:** 6° Básico

**DOCENTE:** Nathalia Montenegro Pizarro y Guillermo Lavado

**SEMANA :** 04 de Mayo al 08 de Mayo de 2020

**MAIL CONTACTO PROFESORA:** [nathaliamontenegropizarro@gmail.com](mailto:nathaliamontenegropizarro@gmail.com)

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