

**GUÍA 1 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
5° BÁSICO MARZO 2021**

AUTOEVALUACIÓN

NOMBRE: CURSO: FECHA:

ACTIVIDAD: Durante tres días a la semana, y tres veces en el día, toma y registra tu pulso en la siguiente tabla. Luego responde las preguntas.

DÍA	PULSO BASAL Al despertar, acostado en la cama.	PULSO EN REPOSO Sin realizar actividad física.	PULSO EN EJERCICIO Luego de realizar una actividad física.
1			
2			
3			

1. ¿Cuál fue el PULSO más fácil de sentir y contar?

2. ¿Por qué ese PULSO fue más fácil de sentir?

LISTA DE COTEJO

CRITERIOS	1 punto	0,5 punto
Completar la tabla de datos.		
Los datos escritos son verídicos (según rangos normales).		
Infiere que la actividad física aumenta el pulso.		
Entrega la actividad con su nombre, curso y fecha.		