



Guía de Trabajo a Distancia N°2
5° Básico

OA_6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.
OA_8: Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

Actividad N°1

Registra tu Frecuencia Cardiaca antes de ejecutar la rutina: _____

Ejecuta la rutina de ejercicios del siguiente link: https://youtu.be/L_A_HjHZxfl

Registra un video de 15 segundos ejecutando la rutina y envíalo a Evaluacionljd3a6@gmail.com



Registra tu Frecuencia Cardiaca justo al terminar la Rutina: _____



Actividad N°2

Describe otras respuestas corporales que tuviste al ejecutar la rutina. (Que sentiste en tu cuerpo) (temperatura corporal, frecuencia respiratoria, sudor, agotamiento).