



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
EL BOSQUE
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
PROFESORA: CLAUDIA VALDERRAMA

Guía Pedagógica N°3 **(Evaluación formativa)**

Nombre:	Curso: 3° básico C
Fecha inicio: 1 de Abril	Fecha Presentación: reingreso a clases

Descripción Curricular de la Evaluación

Unidad	Habilidades motrices
Objetivo	Realizar ejercicio físico, describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física
Habilidades a evaluar	Elaboran una planilla para registrar las respuestas corporales luego de realizar actividad física. Realizan un registro de ejercicios y actividades de entrenamiento realizados
Contenido	Ejercicio físico y respuestas corporales

Actividad N°1

Lee atentamente

Ejercicio físico y deporte

Ejercicio físico: es una actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo fin es mantener y mejorar nuestro estado físico.

Deporte: es una actividad física reglamentada y competitiva y que puede mejorar la condición física de quien lo practica.

Existen distintos tipos de ejercicios que se pueden realizar. Algunos son suaves y otros más intensos, donde te cansas más.

Tipos de ejercicios:

Ejercicios de movilidad articular: son movimientos suaves en donde las articulaciones se mueven. Generalmente se realizan en el calentamiento.

Ejercicios de flexibilidad: son los movimientos en donde se estiran los músculos. Se debe mantener una posición de al menos 10 segundos para que sea efectivo el estiramiento muscular.

Ejercicios de locomoción: son aquellos que permiten que el cuerpo realice desplazamientos, o sea, cambie de lugar, por ejemplo: correr, saltar, gatear entre otros.

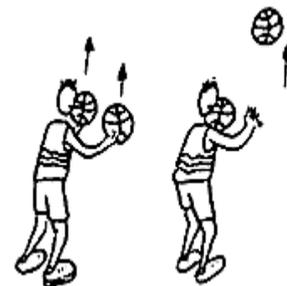
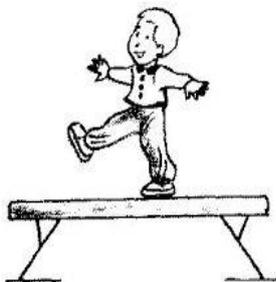
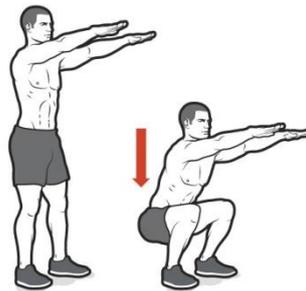
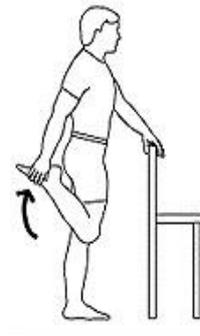
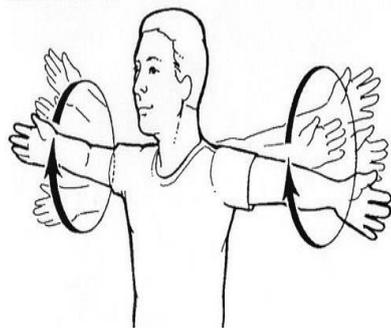
Ejercicios de manipulación: son aquellos en donde se toma un material en las manos. Por ejemplo, una pelota, un cono, una tela, entre otros.

Ejercicios de equilibrio: son aquellos en donde se intenta mantener el cuerpo estable sin tambalear, por ejemplo: caminar por un tablón angosto, permanecer en un pie entre otros.

Ejercicios de fortalecimiento muscular: son aquellos en donde se pretende mejorar el tono muscular, o sea que el cuerpo este más fuerte. Por ejemplo, flexiones de brazos, sentadillas, entre otros.

Actividad N°2

Identifica y escribe bajo cada dibujo los ejercicios de: desplazamiento, fortalecimiento muscular, manipulación, equilibrio, flexibilidad y los de movilidad articular.



Actividad N°3

Lee atentamente, haz ejercicios físicos y completa la planilla

Aunque en estos días, para prevenir el contagio del corona virus, no puedas salir a la calle o al colegio como lo hacías normalmente, es importante que hagas ejercicio en tu casa.

Busca un espacio en tu casa donde puedas hacer ejercicios, como por ejemplo, los que están en los dibujos de la actividad número 2 o puedes inventar otros, y realízalos 1 vez al día.

Después de haber realizado mínimo **5 ejercicios** físicos durante mínimo **20 minutos**, completa la siguiente planilla.

Nombre del ejercicio	Dibujo del ejercicio	Describe la respuesta corporal: Aceleración del corazón/Sudoración/ sensación de calor/ cansancio/ respiración normal
Ejemplo: Saltar		Aceleración del corazón/Sudoración/ sensación de calor/
Ejercicio 1		
Ejercicio 2		
Ejercicio 3		
Ejercicio 4		
Ejercicio 5		

