



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

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

Nombre:	Curso: 4° básico C
Fecha inicio: 1 de abril	Fecha Presentación: reingreso a clases

Descripción Curricular de la Evaluación

Unidad	Habilidades motrices
Objetivo	Realizar ejercicio físico y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física.
Habilidades a evaluar	Elaboran una planilla para registrar las respuestas corporales luego de realizar actividad física y las comparan con resultados anteriores para ver los posibles avances obtenidos con el entrenamiento.
Contenido	Ejercicio físico y respuestas corporales

Actividad N°1

Lee atentamente

Ejercicio físico y deporte

El ejercicio físico es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, que gasta energía extra.

Deporte es una actividad reglamentada, de carácter competitivo 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.

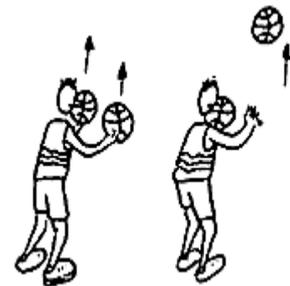
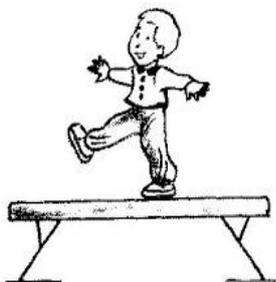
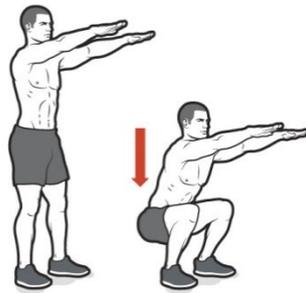
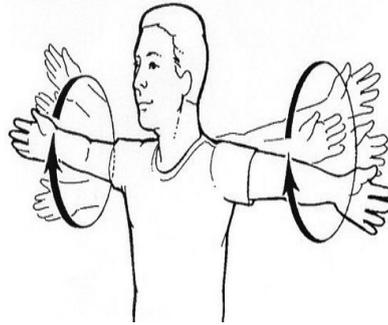
Ejercicios de manipulación: son aquellos en donde se toma un material en las manos. Por ejemplo, una pelota, un cono, una tela, entre otros.

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.



Escalas de percepción del esfuerzo al realizar ejercicio físico

Las escalas de percepción de esfuerzo son herramientas útiles para el control de la intensidad del ejercicio. En palabras fáciles, es como **encuentras** tú, la actividad: fácil o difícil, suave o cansadora.

El objetivo principal de las escalas de percepción, es medir la respuesta corporal según cómo **te sientes** al realizar la actividad, y va desde muy baja intensidad a muy alta intensidad. Otorgándole un número, desde **1 = baja intensidad (fácil) a 10 = muy alta intensidad (difícil)**.

Escala de valoración del esfuerzo

N°	Esfuerzo	Percepción/sensación
1	Actividad física muy suave	Cualquier actividad que no sea dormir. Estar sentado, ver tv.
2-3	Actividad física suave	Sientes que podrías hacer esa actividad física por horas, la respiración es normal y puedes llevar una conversación sin problemas.
4-5-6	Actividad física moderada	Sientes que puedes hacer esta actividad durante un largo periodo. Puedes mantener una conversación corta.
7-8	Actividad intensa	A punto de que se vuelva una actividad incomoda. Sin aliento, puede decir una oración
9	Actividad física muy intensa	Muy difícil de seguir la actividad, apenas puede respirar y decir una sola palabra
10	Máximo esfuerzo físico	Casi imposible de seguir la actividad. Completamente sin aliento, incapaz de hablar

Actividad N°3

Lee atentamente, realiza 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 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. La idea es que hagas 6 ejercicios, durante por lo menos 20 minutos.

Después de haber realizado mínimo 6 ejercicios físicos, completa la siguiente planilla. Realiza el dibujo del ejercicio, describe la respuesta corporal y ubica de 1 a 10 según el esfuerzo que hayas realizado.

Dibujo del ejercicio	Describe la respuesta corporal: Aceleración del corazón /Sudoración/sensación de calor/ cansancio/respiración normal	Escala de valoración del esfuerzo (del 1 al 10)
<p>Ejemplo</p> 	<p>Ejemplo: Aceleración del corazón /sensación de calor/</p>	<p>Ejemplo: 5: actividad física moderada</p>
Ejercicio 1		
Ejercicio 2		
Ejercicio 3		
Ejercicio 4		
Ejercicio 5		
Ejercicio 6		

