



## Prueba Formativa N°1

Nombre:	Curso: 2° Básico C
Fecha inicio: 15 de julio	Fecha Presentación: 27 de julio

### Descripción Priorización Curricular MINEDUC

Unidad	Habilidades motrices
Objetivo Aprendizaje	Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad.
Habilidades a evaluar	Ejecutan - controlan
Contenido	Desplazamientos, equilibrio

Estimados niños/as y apoderados, en esta prueba de educación física veremos contenidos de las guías anteriores, sobre el las habilidades de equilibrio, lanzar-recibir y los saltos.

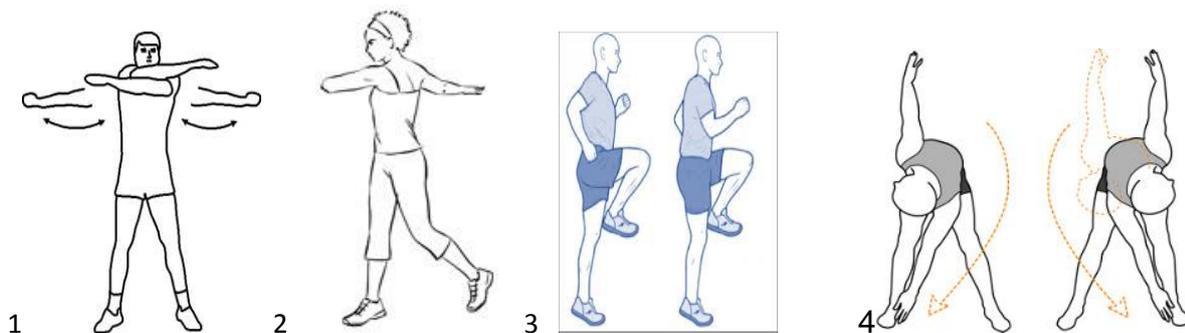
- Enviar fotografía del alumno/a al correo institucional [c.valderrama@colegiodomingoeyzaguirre.cl](mailto:c.valderrama@colegiodomingoeyzaguirre.cl), a modo de verificar que está ejecutando la tarea. También, si tienes alguna consulta, no dudes en preguntarme.
- Enviar prueba y guías de trabajo resueltas al colegio, en la fecha indicada, para su revisión.

### Actividad N° 1

#### Primero

Realiza el calentamiento. Cada movimiento repítelo 10 veces.

1. Separa y cruza los brazos
2. Torsión el tronco a un lado y a otro
3. Elevación de rodilla alternada
4. Baja el tronco y trata de tocar con tu mano derecha tu pie izquierdo, y con tu mano izquierda tu pie derecho.



## Segundo

1. **Juego: El congelado.** Coloca música de tu gusto y baila. También mueve tu cuerpo saltando de distintas maneras (un pie, dos pies, hacia los lados, cruzando y separando las piernas). Integra una pelota o globo, lánzalo, recíbelo y golpéalo mientras bailas.



2. Detener la música e indicar que se congele en una posición, de las que se encuentran en la tabla, durante 10 segundos.
3. Luego que realice la posición congelada, volver a bailar.
4. Al finalizar la actividad, anota en la tabla la cantidad de apoyos de cada posición. (Apoyos: partes del cuerpo en contacto con el suelo)

Tabla

<p>De pie, tomándose una pierna</p>  <p>Cantidad de apoyos: <input type="text"/></p>	<p>Agachado/a con brazos a los lados</p>  <p>Cantidad de apoyos: <input type="text"/></p>
<p>En un pie, elevando los brazos</p>  <p>Cantidad de apoyos: <input type="text"/></p>	<p>Apoyando manos y pies</p>  <p>Cantidad de apoyos: <input type="text"/></p>
<p>Apoyando abdomen</p>  <p>Cantidad de apoyos: <input type="text"/></p>	<p>Agachado/a con brazos a los lados</p>  <p>Cantidad de apoyos: <input type="text"/></p>

### Tercero

Finaliza con estas posiciones de yoga. Mantén cada posición durante 20 segundos.



### Actividad N°2

**Lee atentamente. Al finalizar responde las preguntas.**

Recordar

El equilibrio es la habilidad para mantener el cuerpo u otro objeto en posición estable y controlada.

Existen dos tipos de equilibrio: el equilibrio estático es el que utilizamos cuando estamos parados, sin movimiento. Y el equilibrio dinámico es el que utilizamos para movilizarnos, cuando estamos en movimiento, caminando, saltando, trotando etc.

Mientras más cantidad de apoyos tengamos contacto con el suelo, mayor es nuestra base de sustentación, por lo que mantenemos mejor el equilibrio.

Te invito a realizar la clase de educación física que está en este link:

<https://youtu.be/tko3-DSV2O8>

### Responde:

1. Nombra 3 ejemplos de equilibrio dinámico y 3 ejemplos de equilibrio estático.

.....  
.....  
.....

2. Con respecto al juego del congelado, en el momento de bailar. ¿Fue fácil o difícil lanzar y recibir la pelota o globo?

.....

3. ¿Qué fue lo más fácil y lo más difícil de la actividad?

.....  
.....  
.....