



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SEDE EL BOSQUE
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA
PROFESOR (a): CLAUDIA VALDERRAMA

Prueba Formativa N°1

Nombre:	Curso: 3°Básico C
Fecha inicio:15 de julio	Fecha Presentación: 24 de julio

Descripción Priorización Curricular MINEDUC

Unidad	Habilidades motrices
Objetivo Aprendizaje	Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas.
Habilidades a evaluar	Reconocen cambios corporales al ejecutar ejercicios de desplazamientos, saltos y manipulación.
Contenido	Ejercicio físico y respuestas corporales

Estimado/a estudiante y apoderados, en esta prueba de educación física veremos contenidos de las guías anteriores sobre las el ejercicio físico y las respuestas corporales, junto a la habilidad locomoción y manipulación.

- Para la actividad práctica, necesitarás una pelota que de bote.
- Es importante que tengas a mano una botella con agua, para que te hidrates antes, durante y después de hacer ejercicio.
- Utiliza ropa cómoda y zapatillas para hacer la actividad práctica.
- Enviar fotografía del alumno/a, realizando la actividad, al correo institucional 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 en la fecha indicada al colegio, para su revisión.

Actividad N°1: Lee atentamente

Antes de hacer ejercicio

Nuestro corazón late normalmente, también la respiración es normal, al igual que la temperatura corporal. No sudamos.

Durante el ejercicio

La respiración es más intensa, el número de pulsaciones (latidos del corazón) es mayor, nos cuesta hablar, nos cansamos, sudamos, aumenta la temperatura en el cuerpo y nos ponemos colorados.

Después del ejercicio

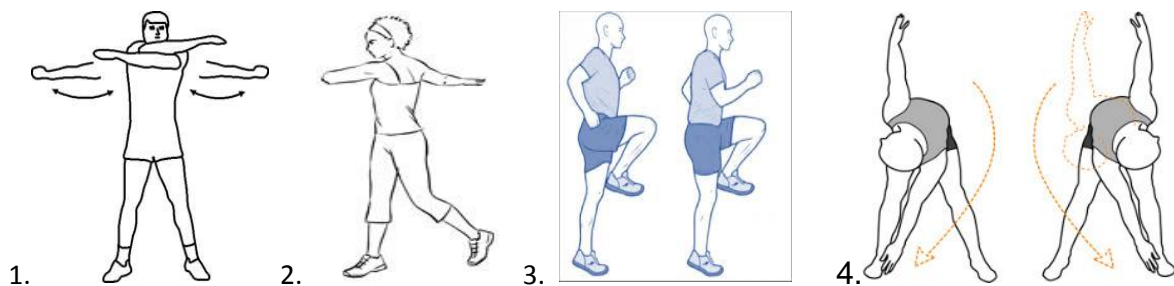
Poco a poco, la respiración y el número de pulsaciones vuelven a la normalidad, la temperatura del cuerpo va bajando.

❖ Ver video a modo de apoyo <https://www.youtube.com/watch?v=j9aX0Afqa6w>

Actividad 2: Actividad práctica. Busca un espacio de 3 metros aproximados para que puedas ejecutar la actividad.

Primero: realiza el calentamiento. Repite 15 veces cada movimiento

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: ejecuta los 6 ejercicios que se encuentran en la tabla

<p><u>Ejercicio 1:</u> Trota avanzando y retrocediendo 1 minuto</p>  El diagrama muestra un stick figure corriendo hacia adelante y luego hacia atrás, con una línea horizontal y flechas que indican el camino.	<p><u>Ejercicio 2:</u> Realiza tres saltos ida y vuelve trotando. Variación: en el salto agrega un giro. 30 saltos en total</p>  El diagrama muestra un stick figure saltando y luego trotando de vuelta, con flechas que indican el camino y un giro durante el salto.
--	--

Ejercicio 3:

Lanza y recibe la pelota desplazandote
Variacion: lanza la pelota, toca el suelo
y recibela. 20 repeticiones



Ejercicio 4:

Botea la pelota desplazandote
20 repeticiones



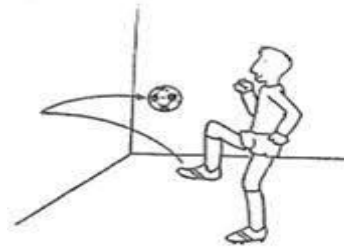
Ejercicio 5:

Saltar de un lado a otro a pie junto
30 repeticiones



Ejercicio 6:

Patea la pelota contra la pared
20 repeticiones



Tercero: finaliza con estas posiciones de yoga. Mantén cada posición durante 20 segundos.



Te invito a realizar la clase de educación física que se encuentra en el siguiente

link:<https://youtu.be/AUvjPg6RKSy>

Actividad N°3

Según lo realizado en la actividad anterior, responde las siguientes preguntas:

1.- ¿Cómo te sentiste **durante la ejecución** de los ejercicios?, ¿qué reacciones corporales sentiste?

.....
.....

2.- ¿Te sentiste cansado/a en algún momento?, ¿En cuál ejercicio?

.....

3.- ¿Cómo te sentiste **después** de hacer los ejercicios?, ¿qué reacciones corporales sentiste?

.....