



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

Prueba Formativa N°1 **(Evaluación formativa)**

| | |
|---------------|---------------------------------|
| Nombre: | Curso: 4°Básico C |
| Fecha inicio: | 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 | Ejecutan ejercicios físicos y miden frecuencia cardiaca. |
| Contenido | Ejercicio físico y respuestas corporales |

Estimado/a estudiante y apoderados, en esta prueba de educación física veremos contenidos de las guías anteriores sobre el ejercicio físico y la frecuencia cardiaca junto a la habilidad de 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 el calor 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.

La Frecuencia Cardiaca

La frecuencia cardiaca (FC) son las veces que late corazón durante un minuto (pulso).

Los dos lugares más habituales para medir la frecuencia cardiaca son la muñeca y el cuello. Ahí se sienten las pulsaciones presionando suavemente con el dedo índice y el dedo medio. Prueba estos dos lugares y elige el que sientas mejor tus pulsaciones.

Para que comprendas mejor revisa el siguiente video.

<https://www.youtube.com/watch?v=hBI6yk0DXUA>

Mide tu frecuencia cardiaca

- Pide ayuda a un adulto. Mide tu frecuencia cardiaca en reposo (sentado/a).
- Cuenta tus pulsaciones durante 10 segundos y anótalas.
- Luego multiplícalas por 6.

Por ejemplo: si tus pulsaciones en 10 segundos fueron 11.

$11 \times 6 = 66$.

En el ejemplo las pulsaciones por minuto son 66. Frecuencia cardiaca = 66

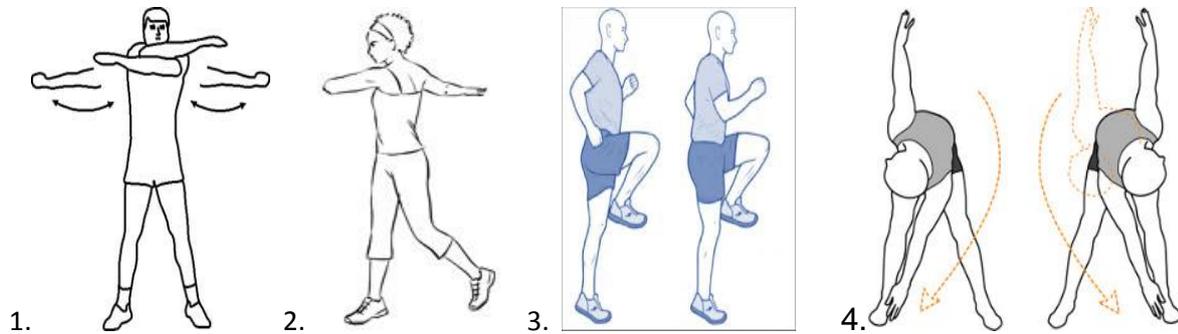
- ❖ ¿Cuál es tu frecuencia cardiaca en reposo?
- ❖ Calcula y anota en el recuadro.



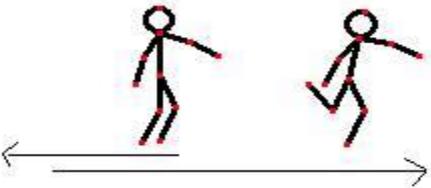
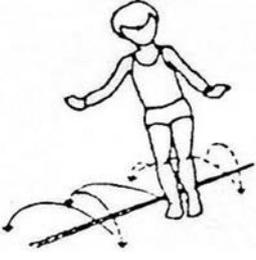
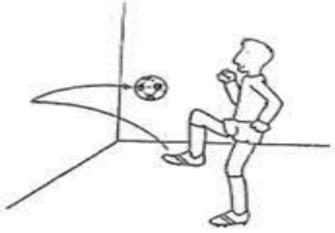
Actividad 2:

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

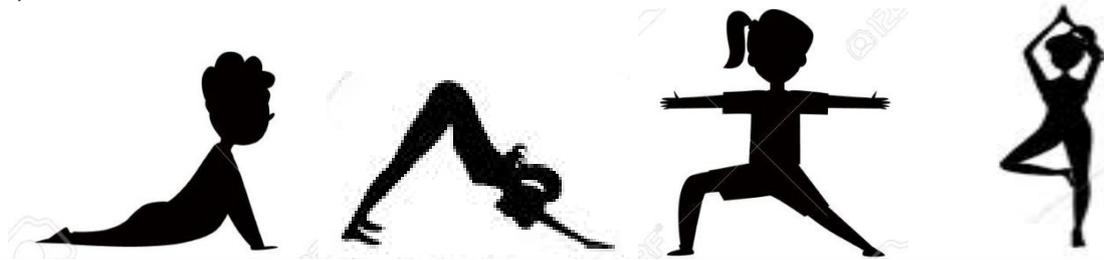
Primero: realiza el calentamiento. Repite 15 veces cada movimiento



Segundo: ejecuta los 6 ejercicios que se encuentran en la tabla. Mide tu frecuencia cardíaca al finalizar el ejercicio 6. (Regístralo en las preguntas de la actividad 3)

| | |
|---|---|
| <p>Ejercicio 1: Trota avanzando y retrocediendo 1 minuto</p>  | <p>Ejercicio 2: Realiza tres saltos ida y vuelve trotando. Variación: en el salto realiza un giro. 30 saltos en total</p>  |
| <p>Ejercicio 3: Lanza y recibe la pelota desplazandote. Variación: lanza y toca el suelo antes de recibir la pelota. 20 repeticiones</p>  | <p>Ejercicio 4: Botea la pelota desplazandote 20 repeticiones</p>  |
| <p>Ejercicio 5: Saltar de un lado a otro a pie junto 30 repeticiones</p>  | <p>Ejercicio 6: Patea la pelota contra la pared 20 repeticiones</p>  |

Tercero: finaliza con estas posiciones de yoga. Mantén cada posición durante 20 segundos. Mide tu frecuencia cardíaca. (Regístralo en las preguntas de la actividad 3)



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.- ¿Cuál es tu frecuencia cardíaca al finalizar el ejercicio N°6?

.....

3.- ¿Cuál es tu frecuencia cardíaca al finalizar los ejercicios de yoga?

.....
.....