



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

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

Nombre:	Curso: 5° Básico C
Fecha inicio:	Fecha Presentación: 24 de julio

Descripción Priorización Curricular MINEDUC

Unidad	Vida Activa y Saludable
Objetivo Aprendizaje	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física
Habilidades a evaluar	Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia y la fuerza.
Contenido	Capacidades físicas – frecuencia cardiaca

Estimado/a estudiante, en esta prueba de educación física veremos contenidos de las guías anteriores sobre la frecuencia cardiaca y las capacidades físicas de resistencia y la fuerza.

- En la actividad práctica, ten 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 1

Lee atentamente

Recordar: 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 o corazón. 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 N° 2:

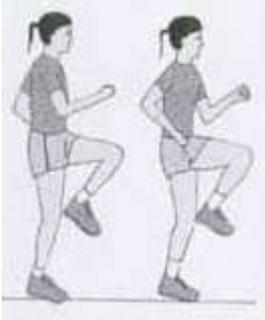
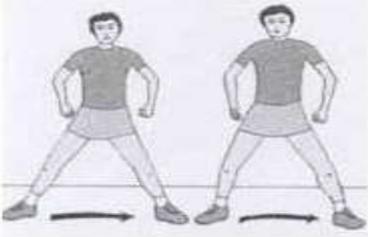
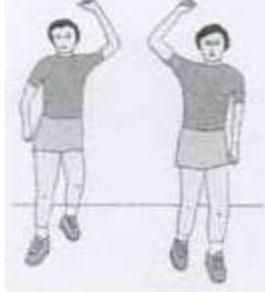
Realiza los ejercicios físicos que se indican y mide tu frecuencia cardiaca. Anótala en donde se solicite.

Primero: Para el calentamiento realizaras ejercicios de resistencia.

Recordar: La **resistencia cardiovascular** es la capacidad de realizar un trabajo de forma eficiente, de intensidad baja a moderada, durante el máximo tiempo posible.

En esta oportunidad, ejecuta el calentamiento durante 8 -10 minutos en total, realizando los ejercicios de la tabla 1. Recuerda controlar la respiración.

Tabla 1

<p>Trote suave</p> 	<p>Desplazamiento elevando las rodillas.</p> 
<p>Desplazamiento lateral. Realiza galopa lateral.</p> 	<p>Trotar subiendo y bajando brazos.</p> 

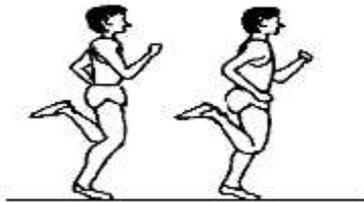
Mide tu frecuencia cardiaca y anótala en el recuadro

Segundo: realiza los ejercicios que se encuentran a continuación en la tabla 2.

Tabla 2

Ejercicio 1:

Taloneo. En posición de pie, llevar los talones a los glúteos de manera alternada. 40 repeticiones



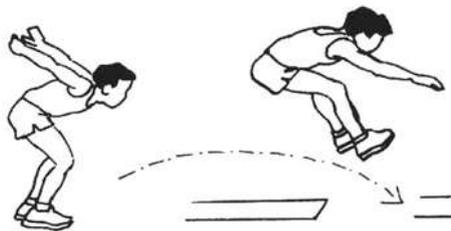
Ejercicio 2:

Posición de plancha. Apoyar antebrazo y puntas de pie, manteniendo el tronco recto. 30 segundos.



Ejercicio 3:

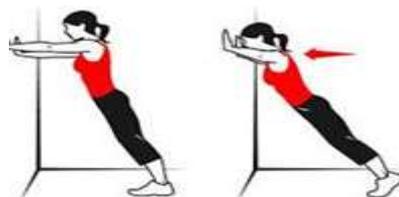
Salto largo. En posición de pie, impulsate y trata de saltar lo mas adelante posible. 20 repeticiones



Mide tu frecuencia cardiaca y anótala en el recuadro

Ejercicio 4:

Flexiones de brazos en la pared. En posición de pie; frente y con distancia de la pared ubica apoya tus manos separadas a lo ancho de los hombros. Flexiona los brazos, quedando en apoyo de la punta de los pies. Vuelve a la posición inicial. 30 repeticiones.



Ejercicio 5:

Cruzar piernas. En posición acostados de cubito dorsal, mantener la cabeza apoyada y elevar las piernas cruzandolas. 30 repeticiones.



Tercero: Elongaciones. Mantén cada posición durante 20 segundos.



Mide tu frecuencia cardiaca y anótala en el recuadro

Importante

Realiza actividad física en tu casa, intenta hacer todos los días una rutina de ejercicios, es bueno para tu salud para mantenerte activo y sano. Pequeñas tareas en casa como: hacer la cama, subir y bajar escaleras, barrer, bailar o jugar con los hermanos, también cuenta como ejercicio. Recuerda que el ejercicio trae muchos beneficios, a nivel cardiovascular, muscular, psicológico. ¡Te sentirás con más energía! Te invito a realizar una clase de educación física en el siguiente link: https://www.youtube.com/watch?v=9U9_T8FA0pg

Actividad 3

Responde:

1. ¿En qué momento tu frecuencia cardiaca fue más alta?

2. Nombra 3 actividades físicas que hayas realizado en esta cuarentena.
