



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

Prueba Formativa N°1 (Evaluación formativa)

Nombre:	Curso: 6°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: resistencia y 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 las guías de trabajo resueltas en la fecha indicada al colegio, para su revisión

Actividad 1

Lee atentamente

Recordar:

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.

La frecuencia cardiaca máxima es el número de latidos máximo que puede alcanzar tu corazón durante 1 minuto sometido a esfuerzo.

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

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

- En este link <https://www.youtube.com/watch?v=cdHII3Kn5eo>, verás cómo se calcula la frecuencia cardiaca máxima.

2. ¿Cuál es tu frecuencia cardiaca máxima?
 $220 - \text{edad} = ?$

Actividad N° 2:

Actividad práctica

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

Primero: Para el calentamiento realiza 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
Desplazamientos



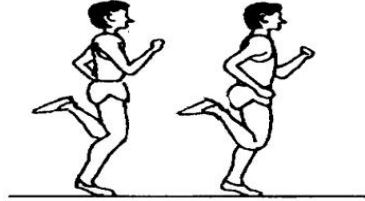
Mide tu frecuencia cardiaca y anótala en el recuadro

Segundo: realiza los ejercicios de fuerza y coordinación 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



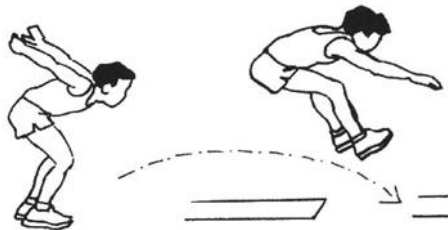
Ejercicio 2:

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



Ejercicio 3:

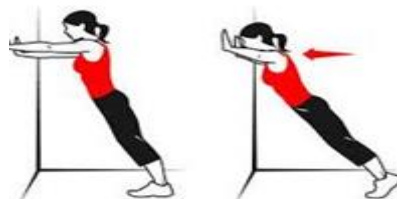
Salto largo. En posición de pie, impulsate y trata de saltar lo mas adelante posible. 20 repeticiones



Mide tu frecuencia cardiaca y anótala en el recuadro

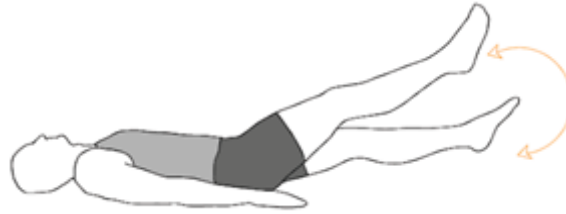
Ejercicio 4:

Flexiones de brazos en la pared. En posición de pie; de frente y con distancia de la pared 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.

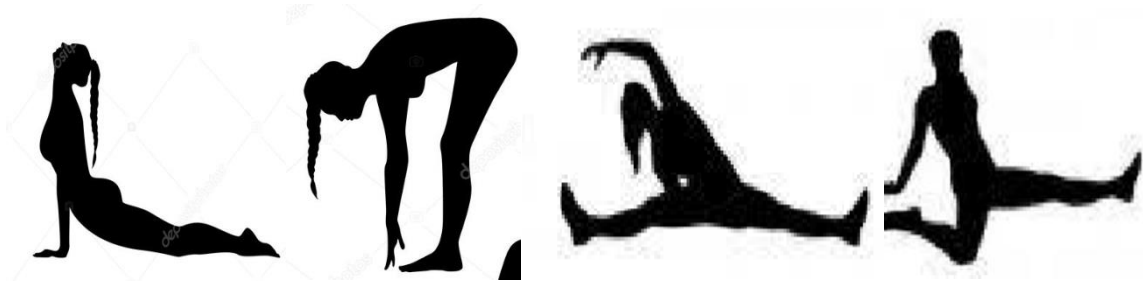


Ejercicio 5:

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



Tercero: Elongaciones. Mantén cada ejercicio de flexibilidad 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 ayuda a tu cuerpo. Recuerda que el ejercicio trae muchos beneficios, a nivel cardiovascular, muscular y 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 hayas realizado en esta cuarentena.
