



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

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

Nombre:	Curso: 7° Básico C
Fecha inicio:	Fecha Presentación: 24 de julio

Descripción Priorización Curricular MINEDUC

Unidad	Vida Activa y Saludable
Objetivo Aprendizaje	Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.
Habilidades a evaluar	Practican ejercicios físicos
Contenido	Capacidades físicas básicas

Estimado/a estudiante, en esta prueba de educación física veremos contenidos de las guías anteriores sobre las capacidades físicas básicas.

- 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

Revisa el video de apoyo <https://www.youtube.com/watch?v=JwFqEWCK7nw>
Lee atentamente

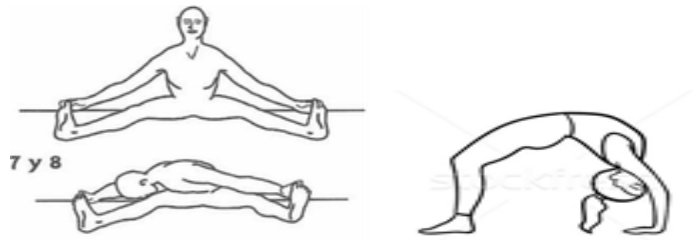
Capacidades físicas básicas

Son el conjunto de aptitudes de cada persona, que hacen posible la realización de una actividad física determinada. Estamos hablando de la resistencia, flexibilidad, fuerza y la velocidad.

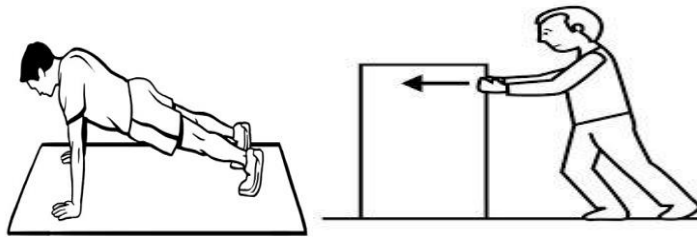
Resistencia: es la capacidad de aguantar un esfuerzo, durante el mayor tiempo posible. Ejemplo: trotar durante un tiempo determinado, andar en bicicleta.



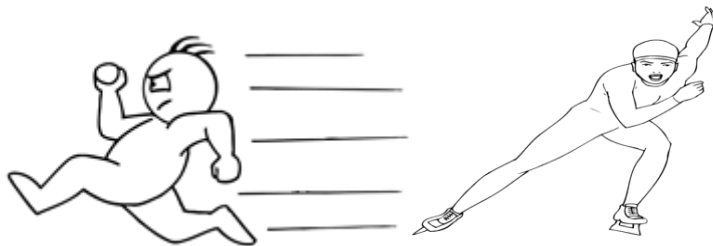
Flexibilidad: es la capacidad de nuestro cuerpo de realizar movimientos los más amplios posibles. Ejemplo: elongaciones, poder tocarse la punta de los pies, sin flexionar la rodilla.



Fuerza: es la capacidad de vencer u oponerse a un peso o resistencia externa a través de la contracción de sus músculos. Ejemplo: realizar flexiones de brazos, sentadillas.



Velocidad: es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Ejemplo: carreras de velocidad (de corta duración).



Actividad N° 2

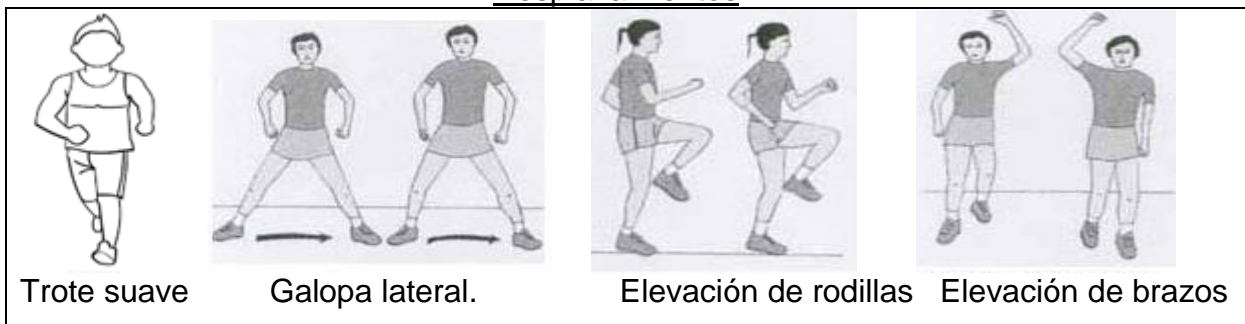
Actividad práctica. Sigue las indicaciones:

- ✓ 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.

Primero

Ejecuta el calentamiento durante 10 minutos en total, realizando los ejercicios de la tabla 1. Recuerda controlar la respiración.

Tabla 1
Desplazamientos

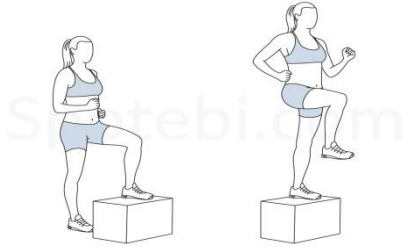


Segundo:

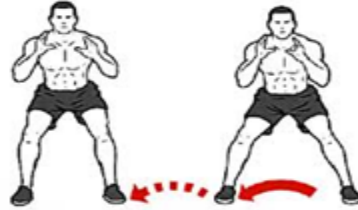
Realiza 2 series de cada ejercicio de la tabla 2, según las indicaciones.

Tabla 2

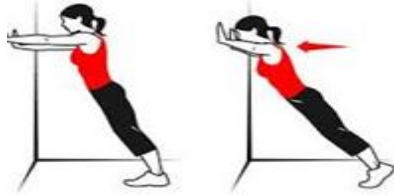
Ejercicio 1: de pie, frente a una silla o escalón, sube, apoya los dos pies y baja. 20 repeticiones.



Ejercicio 2: de pie, con las rodillas flexionadas y caderas abajo. Dar 4 pasos a un lado y luego volver, manteniendo el centro de gravedad abajo. 30 repeticiones.



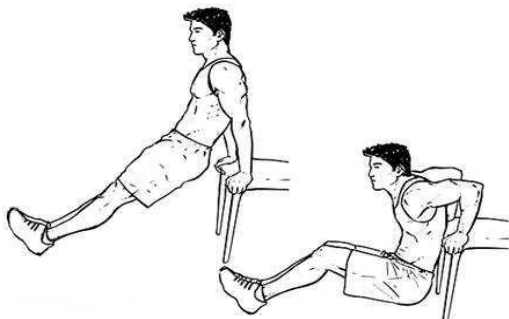
Ejercicio 3: de pie; de frente y con distancia de la pared apoya tus manos separadas a lo ancho de los hombros. Flexiona los brazos, quedando en apoyo de la punta de los pies. Vuelve a la posición inicial. 20 repeticiones.



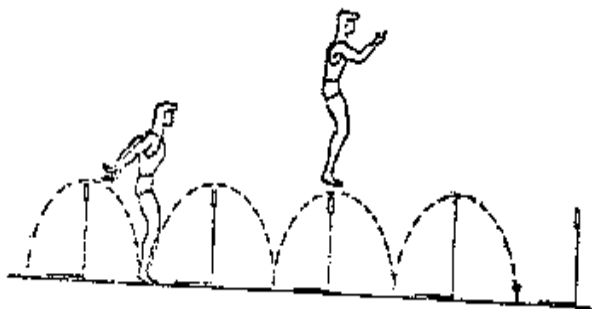
Ejercicio 4: de pie, con las manos en la cabeza. Alternadamente eleva una rodilla y acerca el codo contrario. 30 repeticiones



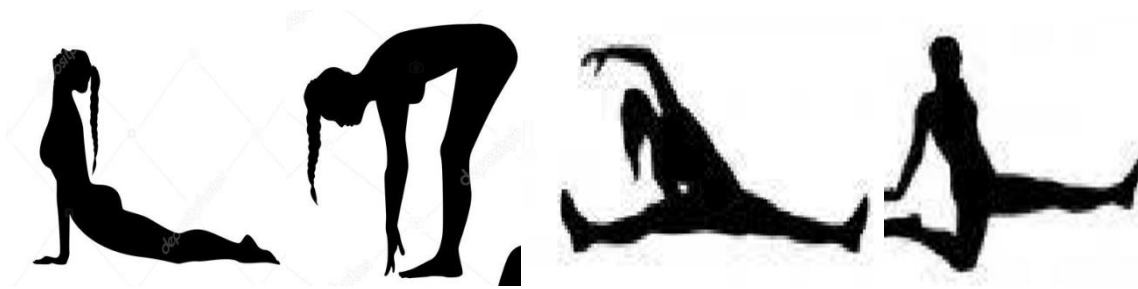
Ejercicio 5: busca una silla firme. Apoya tus manos como se ve en la imagen y baja tu cuerpo recto, flexionando los codos. Vuelve a la posición inicial. Concentra tu fuerza en los brazos. 15 repeticiones.



Ejercicio 6: de pie. Da tres saltos hacia delante y regresa trotando. 10 repeticiones.



Tercero: Elongaciones. Mantén cada ejercicio de flexibilidad durante 20 segundos.



IMPORTANTE

Es importante que realices una rutina de ejercicios físicos en tu casa. La actividad física permite al cuerpo mantenerse activo y vigoroso, lo que es esencial en tiempos de encierro y menor movimiento.

Realizar actividad física de manera habitual permite mantener las capacidades musculo-esqueléticas, de tal forma que mantengamos la fuerza y los rangos articulares para que podamos realizar los movimientos que necesitamos en nuestras actividades de la vida diaria. También, ayuda a mejorar la función cardiovascular y mental.

Te invito a realizar una clase de educación física, en el siguiente link:

<https://youtu.be/w24PgOoS15c>

Actividad N°3

Responde:

1. ¿Por qué es importante realizar actividad física?

.....

2. ¿Cuáles son los beneficios de los ejercicios de resistencia?

.....

3. ¿Cuáles son los beneficios de los ejercicios de flexibilidad?

.....

.....