



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE  
SEDE EL BOSQUE  
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD  
PROFESORA: CLAUDIA VALDERRAMA

Correo electrónico:  
[c.valderrama@colegiodomingoeyzaguirre.cl](mailto:c.valderrama@colegiodomingoeyzaguirre.cl)

Celular: +569 63200478

## **Guía Pedagógica N°12** **(Evaluación formativa)**

Nombre:	Curso: 3° Básico C
Fecha inicio: Noviembre	Fecha Presentación:

### Descripción Priorización Curricular MINEDUC

Unidad	Nivel 1
Objetivo Aprendizaje	OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales. OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros.
Habilidades a evaluar	Ejecutan Siguen instrucciones
Contenido	Condición física

Queridos niños y apoderados, espero que se encuentren bien. En esta guía veremos la condición física, y deberás hacer distintos ejercicios físicos. ¡ÁNIMO!

Mediante el correo electrónico o el celular que se encuentra en el recuadro de arriba, puedes realizar consultas y debes enviar evidencias (una foto o breve video) de la actividad. Recuerda enviar las guías de trabajo resueltas al colegio.

### **Actividad 1:**

Actividad práctica. Sigue las instrucciones.

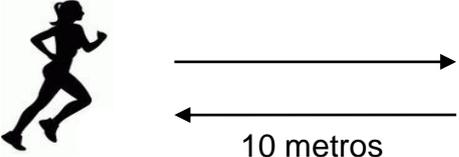
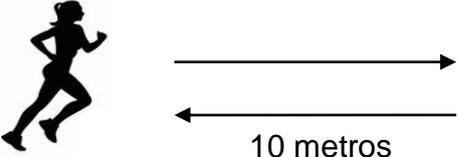
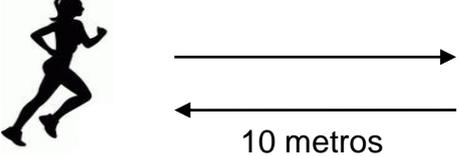
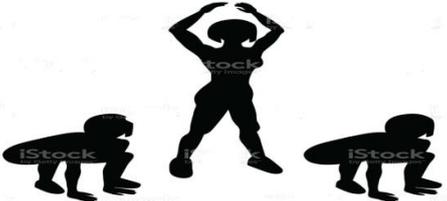
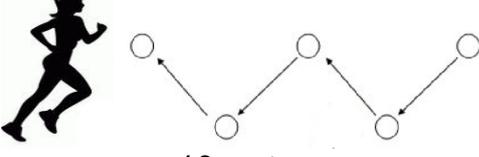
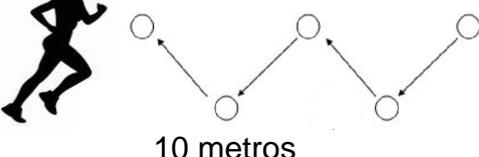
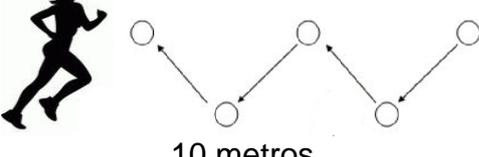
- ✓ Usa ropa cómoda.
- ✓ Busca un lugar adecuado donde puedas realizar los ejercicios.
- ✓ Mantén cerca una botella con agua, para hidratarte.
- ✓ Al finalizar realizar rutina de higiene
- ✓ Material necesario: 5 botellas, para el desplazamiento en zigzag. Una alfombra o similar, para realizar ejercicios en suelo.

### **Primero: Calentamiento**

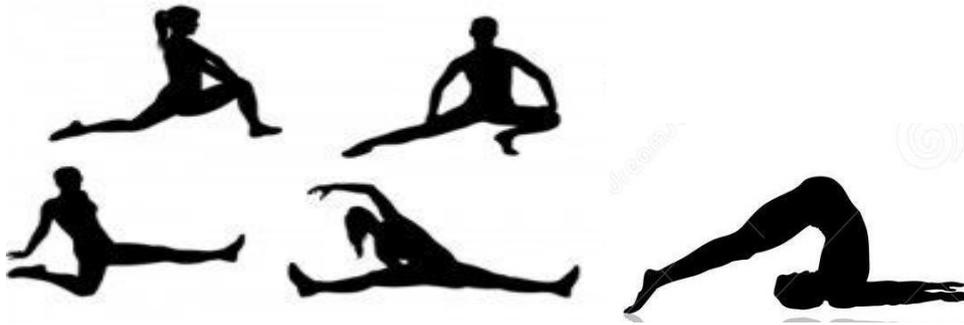
- ✓ Elige uno de los siguientes juegos:
- ✓ La pinta
- ✓ El monito mayor
- ✓ Bailar una canción de tu preferencia.

**Segundo: parte principal.**

Busca un lugar espacioso para realizar los desplazamientos. Aproximadamente 10 metros.

<p>1. Trotar 2 veces vez ida y regreso</p>  <p>10 metros</p>	<p>2. En el lugar realizar 15 repeticiones de angelitos</p> 
<p>3. Trotar 2 veces vez ida y regreso</p>  <p>10 metros</p>	<p>4. Realizar 4 volteretas. (o rodar)</p> 
<p>5. Trotar 2 veces vez ida y regreso</p>  <p>10 metros</p>	<p>6. Realizar 15 saltos de rana</p> 
<p>7. Trotar 2 veces vez ida y regreso en zigzag</p>  <p>10 metros</p>	<p>8. Mantener la posición de equilibrio 10 segundos con pie derecho y 10 segundos con pie izquierdo</p> 
<p>9. Trotar 2 veces vez ida y regreso en zigzag</p>  <p>10 metros</p>	<p>10. Elevar rodilla y tocar con el codo contrario. 20 repeticiones.</p> 
<p>11. Trotar 2 veces vez ida y regreso en zigzag</p>  <p>10 metros</p>	<p>12. Apoya la espalda, mantén las piernas elevadas. Separa y cruza piernas. 20 repeticiones.</p> 

**Tercero:** Finaliza con estos ejercicios de flexibilidad. Mantén durante 10 segundos cada posición.



**Actividad 2:**

Marca con una X según corresponda

	SI	PARCIALMENTE	NO
Usaste ropa cómoda para la actividad			
Lograste hacer la actividad completa			
Realizaste rutina de higiene al finalizar			
En cuanto a la percepción del esfuerzo (cansancio) al hacer los ejercicios; Del <b>1 al 10</b> , siendo 1: esfuerzo muy suave y 10: esfuerzo máximo, ¿cómo sentiste?			