



GUÍA Nº 2 EDUCACIÓN FÍSICA 3º BÁSICO ABRIL 2021

AUTOEVALUACIÓN

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

UNA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

Instrucciones: Completa las siguientes actividades, respondiendo con letra clara cada vez que sea necesario.

1.- Encierra en un círculo en nombre de las tres partes de una clase de Educación Física.

FLEXIBILIDAD – CALENTAMIENTO – FUERZA – VUELTA A LA CALMA – TROTE –
PARTE PRINCIPAL – HIDRATACIÓN – LOCOMOCIÓN.

2.- ¿En que partes de la clase debemos hidratarnos? Escribe tu respuesta en el espacio asignado

Debemos hidratarnos en el calentamiento, en la parte principal y en la vuelta a la calma, antes durante y al final de la clase, en las tres partes de la clase.

3.- ¿Por qué es importante seguir las instrucciones de la clase? Encierra en un círculo la alternativa correcta

- a) Porque permitirá que nuestra clase este libre de accidentes y que podamos ejercitarnos de manera segura.
- b) Porque nos permitirá hidratarnos de manera constante.
- c) Porque será la mejor manera de poner atención y tener accidentes durante la clase.

4.- Une con una línea la actividad realizada con la parte de la clase que corresponda.

CALENTAMIENTO	REALIZAR RESPIRACIONES
PARTE PRINCIPAL	HACER EJERCICIOS DE FUERZA
VUELTA A LA CALMA	MOVER LAS ARTICULACIONES
	REALIZAR ELONGACIONES
	REALIZAR FLEXIONES DE BRAZOS
	TROTAR

Recuerda archivar la guía en una carpeta.