



Colegio Parroquial San Miguel
Unidad Técnico Pedagógica



“El sí de la familia marianista”

GUÍA DE APRENDIZAJE
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 5° (básico A-B)
UNIDAD 1: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

NOMBRE : CURSO:

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:	OA6: 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, estableciendo metas de superación personal.
TEMA DEL TRABAJO:	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS
ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:	Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia por medio de actividades continuas e intermitentes y a diferentes intensidades. <ul style="list-style-type: none">• Ejecutan actividades que desarrollen la fuerza, utilizando su propio peso corporal.• Reconocen diversos métodos para mejorar cada uno de los componentes de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad).

Condición Física



Una buena condición Física previene de enfermedades y nos asegura disfrutar de una buena salud.

Dentro de los factores físicos que inciden en nuestra Condición Física nos vamos a centrar en las capacidades físicas básicas que son los elementos que definen mi forma física y que mejoran mi salud:



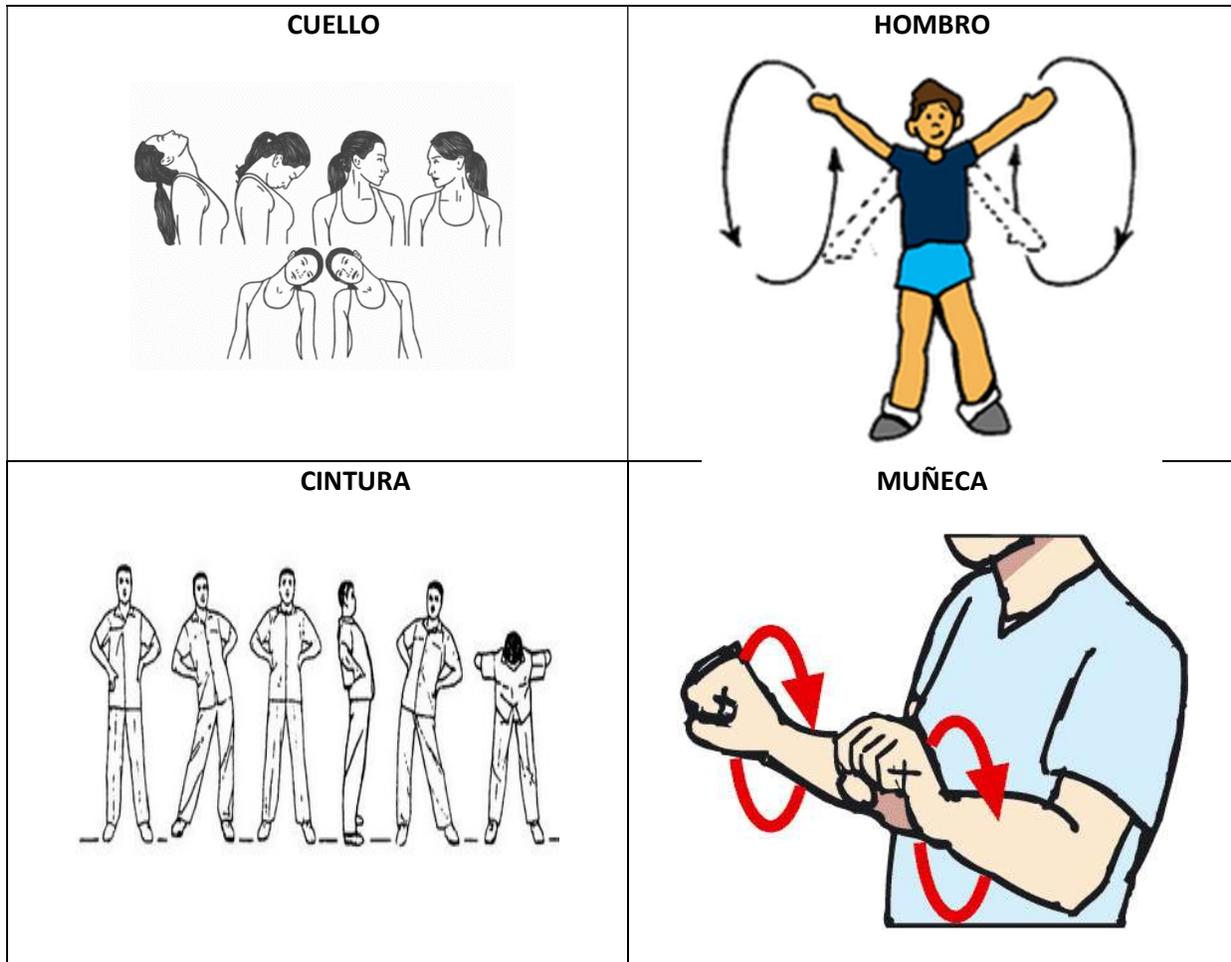


INDICACIONES GENERALES

1. **VESTIMENTA:** Recuerda vestir zapatillas deportivas cómodas y ropa adecuada para la sesión o rutina.
2. **IMPLEMENTOS:** Siempre es bueno tener a mano una botella con agua para hidratarse y una toalla para el sudor, y para trabajar hoy utilizaremos una botella de 1 litro llena hasta la mitad con agua.
3. **ESPACIO:** Debes realizar los ejercicios en un lugar amplio y seguro, libre de obstáculos o elementos que puedan ocasionar un accidente. Verifica con tus padres y/o apoderado este lugar que se convertirá en tu propio *“gimnasio en casa”*.
4. **MOTIVACIÓN:** Sabemos lo que te gusta escuchar nuestra voz en clases, pero la música siempre podrá motivarte. ¡ESCOGE LA LISTA QUE MÁS TE GUSTE!

ACTIVIDADES

1.- Antes de realizar cualquier tipo de ejercicios debemos realizar un calentamiento, como por ejemplo movimiento articular;





1. En esta oportunidad trabajaremos Flexibilidad y Fuerza: *Te invito a mirar el siguiente video:*

<https://www.youtube.com/watch?v=0iPGe1VEW1I&feature=youtu.be> o

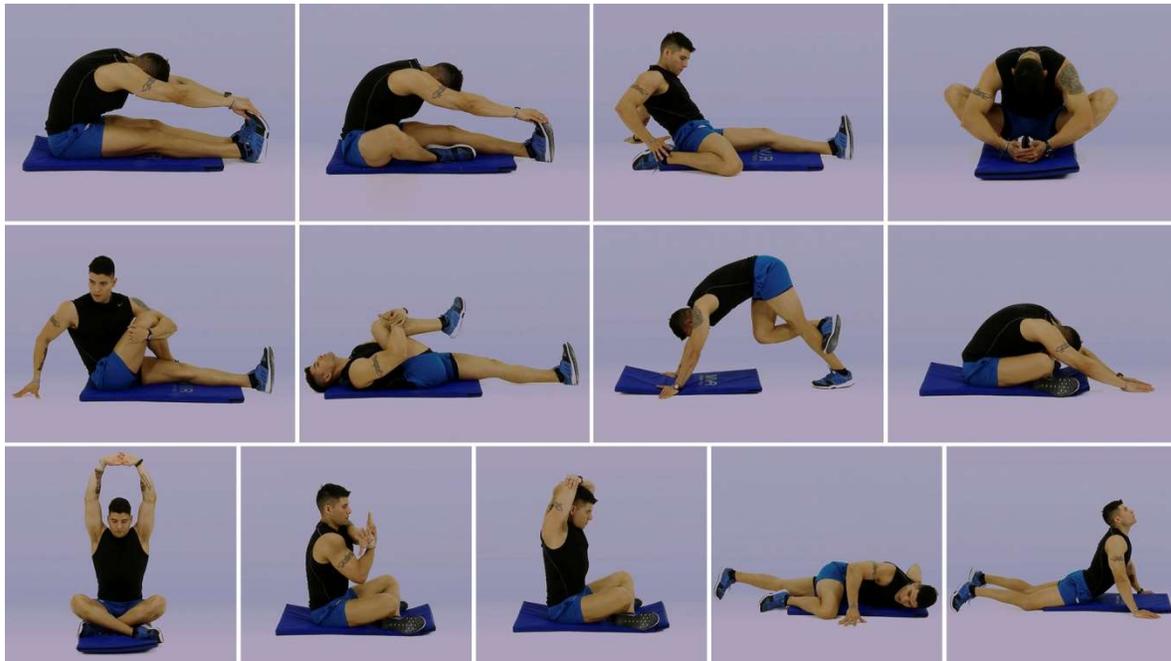
<https://sites.google.com/view/eficpsm/>

2. **Ahora realiza los ejercicios que se te indica en el video.**

3. **¿Lo hiciste? PERFECTO, saca la foto para tener un registro de tus ejercicios.**



4. Finalmente realizaremos unos ejercicios de elongación para evitar lesiones.



Ticket de Salida

Siguiendo la pauta, autoevalúe su comportamiento en la presente actividad, siendo el concepto *por lograr* (PL), *medianamente logrado* (ML) o *logrado* (L).

Aspecto	Concepto
<i>Realizo los ejercicios con ropa adecuada.</i>	
<i>Ejecuto el calentamiento previo antes de comenzar los ejercicios.</i>	
<i>Realizo una elongación adecuada al término de las actividades.</i>	