



**GUÍA DE APRENDIZAJE N° 2**  
**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 6° (básico A-B)**  
**UNIDAD 1: Habilidades Motrices Básicas**

NOMBRE : ..... CURSO: .....

<b>OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:</b>	<b>(OA 6)</b> 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.
<b>TEMA DEL TRABAJO:</b>	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS
<b>ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:</b>	Establecen metas para mejorar la resistencia por medio de actividades de mediana a larga duración.  Desarrollan la fuerza general, utilizando su propio peso corporal o con materiales adecuados a su edad, como balones medicinales o elásticos.  Describen ejercicios para mejorar cada componente 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:



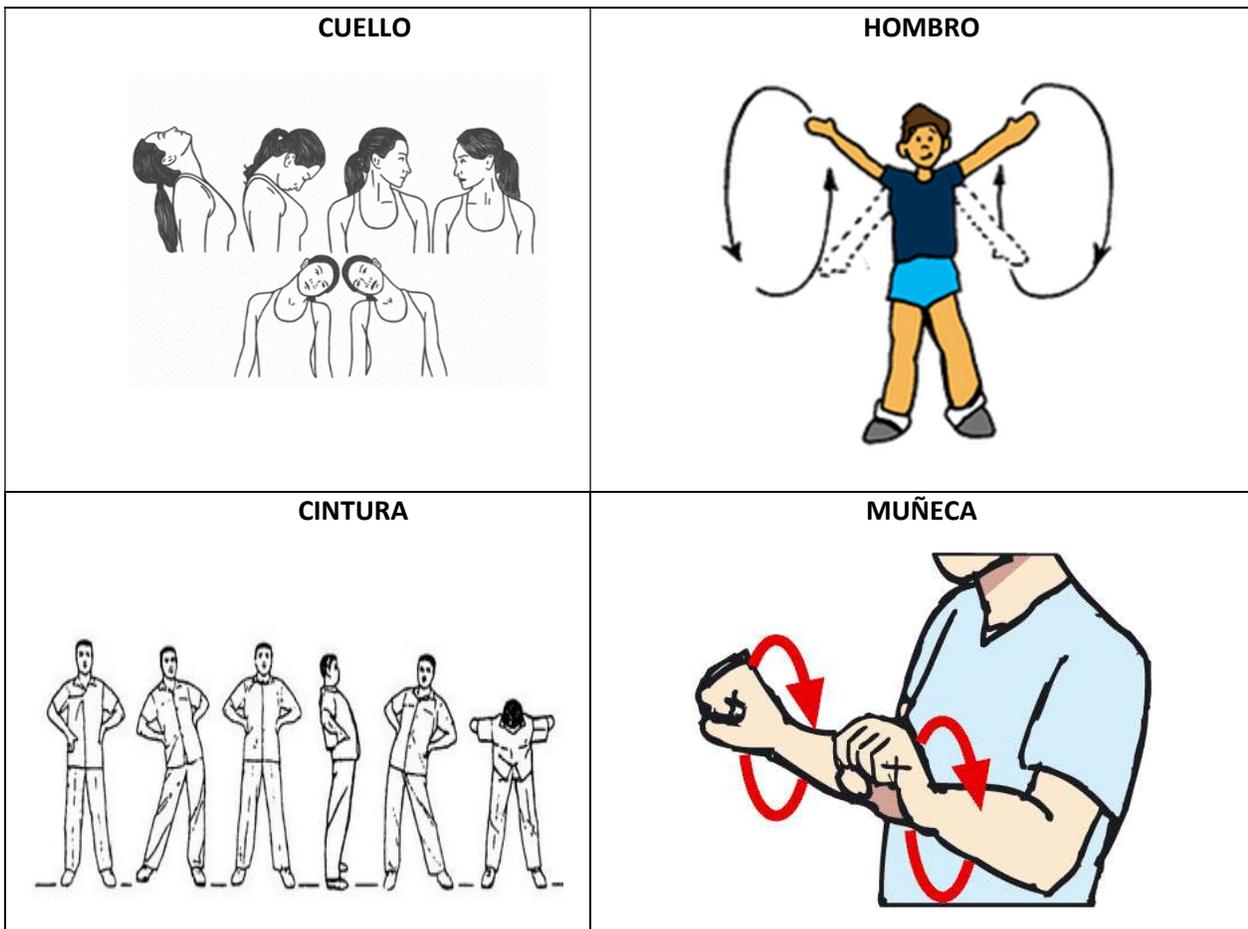


## INDICACIONES GENERALES

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;



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

[https://www.youtube.com/watch?v=uQRWmef\\_SXs&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=uQRWmef_SXs&feature=youtu.be) o

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



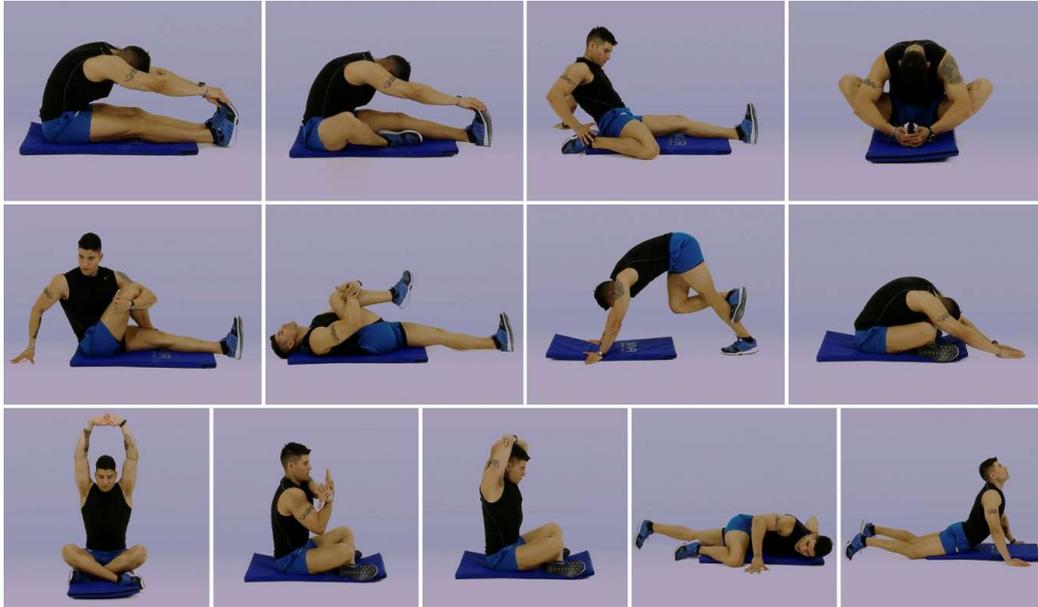
Colegio Parroquial San Miguel  
Unidad Técnico Pedagógica



3. **Ahora realiza los ejercicios que se te indica en el video.**
  
4. **¿Lo hiciste? PERFECTO, saca la foto para tener un registro de tus ejercicios.**



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>Realice los ejercicios con ropa adecuada.</i>	
<i>Me hidrate durante la realización de los ejercicios.</i>	
<i>Ejecute el calentamiento previo antes de comenzar los ejercicios.</i>	
<i>Realice la elongación indicada al término de las actividades.</i>	