



*“El sí de la familia marianista”*

**SOLUCIONARIO GUÍA N° 2 DE APRENDIZAJE**  
**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).



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>Pude comprender que es una buena condición física.</i>	
<i>Me comprometí con las actividades propuestas por el docente.</i>	
Realice el calentamiento antes de ejecutar las actividades propuestas.	
Disfrute y realice con entusiasmo las actividades solicitadas.	
Usé ropa adecuada para realizar los ejercicios.	

**En la escala de Borgh, escala de percepción de esfuerzo, ¿En qué nivel está la actividad física que realizaste?**

Escribe en el círculo en número que te identifico al realizar la actividad.

