



*“El sí de la familia marianista”*

**SOLUCIONARIO GUÍA N°2 DE APRENDIZAJE**  
**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 5° (básico A-B)**  
**UNIDAD 1: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS**

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

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



### Instrucciones

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 lo 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.	
Disfrute y realice con entusiasmo las actividades solicitadas.	

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

