



SOLUCIONARIO GUÍA N° 3 DE APRENDIZAJE
EDUCACIÓN FÍSICA 5° (básico A-B)
UNIDAD 1: Habilidades Motrices Básicas

NOMBRE : CURSO:

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:	OA 6 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).



AUTOEVALUACIÓN

SEÑALE CON UNA X COMO REALIZASTE ESTA ACTIVIDAD

EXCELENTE TRABAJO	TRABAJÉ REGULAR	PODRÍA MEJORAR
		

RELIZASTE TU TRABAJO CON ROPA DEPORTIVA CÓMODA, ZAPATILLAS	
REALICE LOS EJERCICIOS CORRECTAMENTE COMO SE INDICA EN LAS FOTOGRAFÍAS Y VIDEO.	
REALIZASTE EL CALENTAMIENTO PREVIO	
EN CADA EJERCICIO QUE REALICE RESPETE EL TIEMPO DE DESCANSO	
REALIZASTE ELONGACIONES AL FINALIZAR LA CLASE	

- En la evaluación final te pediremos la fotografía



NO DEBES ENVIAR FOTOS, NI VIDEO A TUS PROFESORES, TE LO PEDIREMOS EN LA EVALUACIÓN FINAL.