



Colegio Parroquial San Miguel
Unidad Técnico Pedagógica



“El sí de la familia marianista”

SOLUCIONARIO GUÍA N° 3 DE APRENDIZAJE
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 6° (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: | 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). |



AUTOEVALUACIÓN

SEÑALE CON UNA X COMO REALIZASTE ESTA ACTIVIDAD

| EXCELENTE TRABAJO | TRABAJÉ REGULAR | PODRÍA MEJORAR |
|-------------------|-----------------|----------------|
| | | |

| | |
|---|--|
| REALICE EL TRABAJO CON ROPA DEPORTIVA CÓMODA Y ZAPATILLAS. | |
| REALICE LOS EJERCICIOS CORRECTAMENTE COMO SE INDICA EN LAS FOTOGRAFÍAS Y VIDEO. | |
| REALICE EL CALENTAMIENTO | |
| EN CADA EJERCICIO QUE REALICE RESPETE EL TIEMPO DE DESCANSO | |
| REALICE EJERCICIOS DE ELONGACIÓN 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.



Colegio Parroquial San Miguel
Unidad Técnico Pedagógica

