



“El sí de la familia marianista”

GUÍA DE APRENDIZAJE N° 3
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).

Capacidades Física Básicas

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

VESTIMENTA: Recuerda vestir zapatillas deportivas cómodas y ropa adecuada para la sesión o rutina.

IMPLEMENTOS: Siempre es bueno tener a mano una botella con agua para hidratarse y una toalla para el sudor, y para trabajar hoy utilizaremos distintos objetos que estén en nuestra casa, así realizaremos nuestro circuito.

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”*.

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; te invito a seguir los pasos del video.

Sera un gran DESAFIO.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

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

Link: <https://m.youtube.com/watch?v=SWd1wt8ubDI&feature=youtu.be>

3.- Ahora realiza los ejercicios que se te indica en el video.

SUPERA TUS PROPIOS LÍMITES





Colegio Parroquial San Miguel
Unidad Técnico Pedagógica



4.- ¿Lo hiciste? PERFECTO, saca la foto para tener un registro de tus ejercicios.



5.- Finalmente realizaremos unos ejercicios de elongación para evitar lesiones. Te invito a este desafío ejecutando estas posturas de Yoga, cada postura con una duración de 10 segundos descansas 5 segundos y continúas con la siguiente.

“Éxito “



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 circuitos correctamente.</i>	
<i>Demostre interés por las actividades indicadas por el profesor.</i>	
Ejecute en su totalidad las actividades.	