



Colegio Parroquial San Miguel  
Unidad Técnico Pedagógica



*“El sí de la familia marianista”*

**GUÍA DE APRENDIZAJE N°3**  
**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 5° (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>	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>

## Capacidades Físicas 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

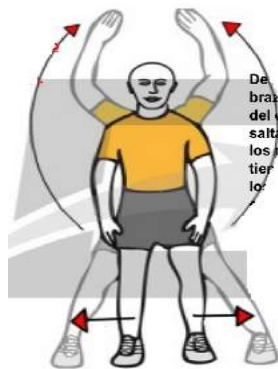
1. Antes de realizar cualquier tipo de ejercicios debemos realizar un calentamiento, como por ejemplo movimiento articular, sigue las instrucciones del video que veremos a continuación.

Será un gran DESAFIO.

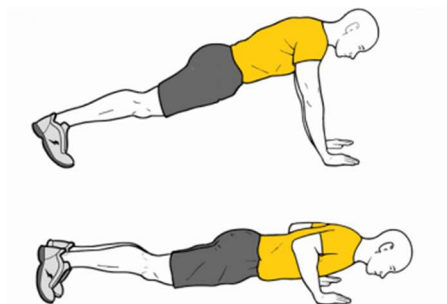
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

2. En esta oportunidad trabajaremos Resistencia, Fuerza y Flexibilidad:

- **Tijeras**, 15 palmadas y descansa 10 segundos, repite 3 veces.

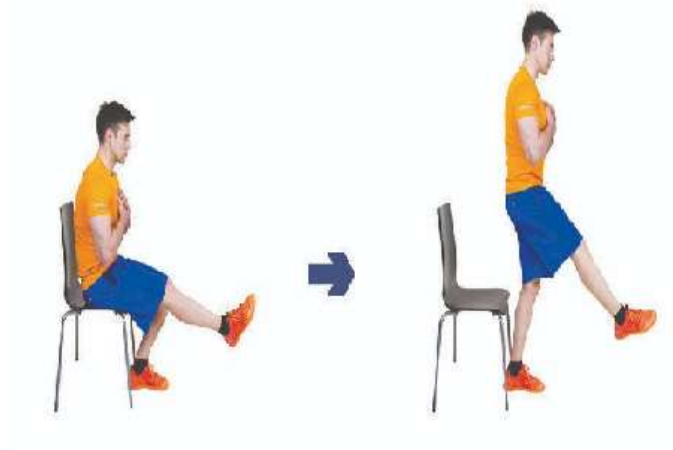


- **Flexiones de Brazos**, 8 flexiones y descansa 10 segundos, repite 3 veces.

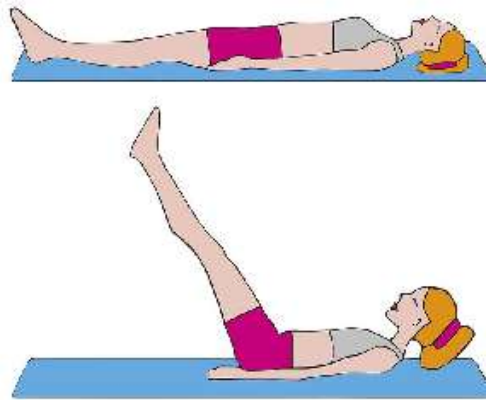




- **Sentadillas con silla**, 10 sentadillas y descansa 10 segundos, repite 3 veces.



- **Abdominales**, 8 abdominales y descansa 10 segundos, repite 3 veces.





Colegio Parroquial San Miguel  
Unidad Técnico Pedagógica



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



4.- 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 segundo y continuas 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
Realice los circuitos correctamente.	
Demostre interés por las actividades realizadas por el profesor.	
Ejecute en su totalidad las actividades.	