



Colegio Parroquial San Miguel  
Unidad Técnico Pedagógica



*“El sí de la familia marianista”*

**GUÍA DE APRENDIZAJE**  
**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD QUINTO BÁSICOS**  
**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>

**INDICACIONES ACTIVIDAD DE CIERRE:**

ENVÍE ESTE DOCUMENTO FORMATO WORD, EL ASUNTO DEL MAIL DEBE SER EL NOMBRE COMPLETO DEL ESTUDIANTE Y CURSO.

**Ejemplo: Asunto: Agustina Benavente Quezada 5ºA.**

**QUINTO BÁSICO A MAIL: CONSULTAS.FBUSTOS@GMAIL.COM**

**QUINTO BÁSICO B MAIL: CONSULTAS.VQUEZADA@GMAIL.COM**

**FECHA DE ENTREGA: LUNES 25 DE MAYO**



1. Investiga y nombra 3 ejercicios de fuerza y 3 de flexibilidad donde se trabajen solo las extremidades inferiores. (6 puntos).

FUERZA	FLEXIBILIDAD
1.-	1.-
2.-	2.-
3.-	3.-

2. Crea un circuito que tenga 6 estaciones, donde se trabajen 3 ejercicios de fuerza y 3 ejercicios de flexibilidad, puede ser de las extremidades inferiores. (12 puntos).



Colegio Parroquial San Miguel  
Unidad Técnico Pedagógica



**3. Inserta en este documento algunas fotos o unos dibujos del circuito creado. (6 puntos).**



### ESCALA DE APRECIACIÓN

INDICADORES	MUY BUENO 3 puntos	REGULAR 2 puntos	PODRÍA MEJORAR 1 punto
1. Nombré 3 ejercicios de fuerza.			
2. Nombré 3 ejercicios de flexibilidad.			
3. Envié una foto o dibujo del circuito.			
4. El circuito creado tiene 6 estaciones.			
5. El circuito creado tiene 3 ejercicios de fuerza.			
6. El circuito creado tiene 3 ejercicios de flexibilidad.			
7. Utilice creatividad en el uso de materiales.			
8. Envié documento en la fecha estipulada.			
<b>PUNTAJE FINAL</b>			

### ESCALA DE VALORACIÓN DE ACTIVIDAD DE CIERRE

Asignatura : Educación Física y Salud

Puntaje Ideal : 24 puntos.

RANGOS DE PUNTAJE	CONCEPTO	DESCRIPCIÓN
21 a 24 puntos.	<b>Excelente trabajo</b>	Felicitaciones, objetivo cumplido. Demuestras un excelente logro de los objetivos de aprendizaje.
18 a 20 puntos.	<b>Muy Bueno</b>	Demuestras un desempeño adecuado en relación a los requerimientos de aprendizaje.
15 a 17 puntos.	<b>Regular</b>	Vamos, esfuérate un poco más.
14 puntos o menos.	<b>Podría Mejorar</b>	No te quedes en el camino, tú puedes, sigue esforzándote.