



*“El sí de la familia marianista”*

**ACTIVIDAD DE CIERRE GUÍA 2 Y 3**  
**EDUCACIÓN FÍSICA 6° (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>	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).

**INDICACIONES ACTIVIDAD DE CIERRE:**

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

**SEXTO BÁSICO B MAIL:** CONSULTAS.FBUSTOS@GMAIL.COM

**SEXTO BÁSICO A MAIL:** CONSULTAS.VQUEZADA@GMAIL.COM

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



### **ACTIVIDAD DE CIERRE**

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

<b>FUERZA</b>	<b>FLEXIBILIDAD</b>
<b>1.-</b>	<b>1.-</b>
<b>2.-</b>	<b>2.-</b>
<b>3.-</b>	<b>3.-</b>

- 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 como superiores. (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 la creatividad en el uso de materiales.			
8. Envié el 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, esfuérgate un poco más.
14 puntos o menos.	<b>Podría Mejorar</b>	No te quedes en el camino, tú puedes, sigue esforzándote.