



Guía de Aprendizaje Cualidades Físicas Básicas

Nombre Estudiante:	Curso:	Fecha de Entrega: 06 de Noviembre
Asignatura: Educación Física y Salud.	Unidad: III	Objetivo: OA6

Objetivo: *Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal, usar ropa adecuada para la actividad. (OA11)*

-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. (OA6)

-Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase. (OA9)

Instrucciones Generales: *Para el correcto desarrollo de esta guía de aprendizaje el estudiante deberá acceder al link y realizar las actividades propuestas en la rutina de ejercicio, además deberá investigar sobre algunas preguntas y registrar en esta guía.*

Finalmente deberá autoevaluarse respondiendo las preguntas de la guía con el propósito de saber qué y cuanto aprendió el o la estudiante.

I.- ACTIVIDADES DE TRABAJO

Actividad N° 1: Con la ayuda de un adulto ingresa al siguiente link y ve el video para realizar la rutina de ejercicios que el profesor indica.

https://www.youtube.com/watch?v=ie_SJ8HpM3o

Actividad N° 2: Responde las siguientes preguntas.

1.- ¿Qué son las Cualidades Físicas Básicas?



Colegio María de Andacollo
Tierras Blancas, Coquimbo

2.- ¿Cuáles son las Cualidades Físicas Básicas?

Actividad N° 3: Crea en tu hogar actividades que desarrollen las cualidades físicas básicas como las que se muestran en el video y dibújalas a continuación explicando brevemente los materiales y que realizaremos en esa actividad.

Enviar guía vía WhatsApp o correo electrónico: [+56998396612](https://wa.me/56998396612)
profesorronaldcastroaraya@colegiomariadeandacollo.cl



II. - AUTOEVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE TRABAJO

Al finalizar la guía de trabajo responde las siguientes preguntas, coloreando la cara que más te represente.

1. - Logré realizar todos los ejercicios del video.



Logrado



Medianamente
Logrado



No Logrado

2. - Logré realizar todas las actividades de la guía.



Logrado



Medianamente
Logrado



No Logrado

3. - Logré realizar todas las actividades de trabajo demostrando interés y esfuerzo.



Logrado



Medianamente
Logrado



No Logrado

4. - Logré resolver mis dudas con la ayuda de algún adulto.



Logrado



Medianamente
Logrado



No Logrado

5. - Logré crear mis propias estaciones de trabajo con materiales que tengo en casa.



Logrado



Medianamente
Logrado



No Logrado