

Estimados estudiantes y apoderados:

Con el presente instrumento se evaluaran las actividades de la priorización curricular de Educación Física y Salud 2020 / 2021

CURSO: 7mo A y B

OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: frecuencia, intensidad, tiempo de duración, tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)

Cada estudiante debe ejecutar un ejercicio de cada habilidad del OA 01.

1. Ejecuta un ejercicio que desarrolle la resistencia cardiovascular, a lo menos dos minutos como mínimo y dos minutos como máximo
2. Ejecuta un ejercicio de velocidad de mucha intensidad y de corto tiempo, máximo en duración 20 segundos. Ejemplo: Burpee, carreras de distancias cortas ida y vuelta, carreras de frente y vuelta de espalda etc.
3. Ejecuta un ejercicio que desarrolle la fuerza de un grupo de músculos ya sea de tren superior o inferior

**RUBRICA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| HABILIDAD | NL | S | L | BL |
| 1. Resistencia   cardiovascular |  |  |  |  |
| 1. Velocidad |  |  |  |  |
| 1. Fuerza |  |  |  |  |

NL= No logrado

S= Suficiente

L= Logrado

BL= Bien logrado

**Reflexión de auto cuidado y estilos de vida saludables**

A - ¿Consideras que durante este periodo de cuarentena has podido desarrollar estilos de vida saludables?

Fundamenta tu respuesta

B - ¿Qué hábitos de vida saludable podrías implementar en tu hogar?

Fundamenta tu respuesta.

C - Nombra dos acciones que podrán favorecer tu actividad física

Todos los videos y respuestas de reflexión deben ser enviados al siguiente correo: [migueokr@yahoo.es](mailto:migueokr@yahoo.es) indicando nombre y curso del estudiante.

Profesor: Miguel O”kuinghttonss R.