



SOLUCIONARIO GUÍA DE APRENDIZAJE
EDUCACIÓN FÍSICA 7° BÁSICOS
“CONDICIÓN FÍSICA”

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:	OA3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable
TEMA DEL TRABAJO:	Condición Física
ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:	Realizar test de Ruffier Debes registrar los datos en el cuaderno de educación física.

SOLUCIONARIO:

Los alumnos deben enviar un video de 5 a 10 segundos realizando el test de Ruffier y junto con ello la valoración de su condición física según el siguiente cuadro:

Valoración de la Condición Física	
0.1 - 4.9	MUY BUENA
5 - 9.9	BUENA
10 - 14.9	RELUGAR
Más de 15	MALA

Correo: fmoreno.cpsm@gmail.com

Asunto: Nombre, apellido y curso del alumno.

Detalle: Valoración y número del resultado

Adjuntar video