



AUTOEVALUACIÓN GUÍA 3
EDUCACIÓN FÍSICA (7° BÁSICOS)
“CONDICIÓN FÍSICA”

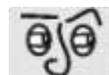
NOMBRE : CURSO:

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 rutina de ejercicios

AUTOEVALUACIÓN

- Una vez realizados los ejercicios de la guía 3. Te invito a contestar la siguiente autoevaluación.

INDICADORES	BUENO	REGULAR	MALO
1. Trabaja con ropa cómoda y zapatillas deportivas.			
2. Realiza calentamiento previo con video del GYM VIRTUAL.			
3. Ejecuta correctamente ejercicio de skipping.			
4. Ejecuta correctamente ejercicios de plancha lateral.			
5. Ejecuta correctamente ejercicios de flexiones de brazos.			
6. Ejecuta correctamente ejercicios de Abdominales.			
7. Ejecuta correctamente ejercicios de sentadillas con salto.			
8. Realiza ejercicios de elongaciones para finalizar la sesión de ejercicios.			



NO DEBES ENVIAR FOTOS DE ESTA AUTOEVALUACIÓN.