



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

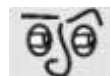
NOMBRE : CURSO:

| | |
|------------------------------------|--|
| 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.