



**AUTOEVALUACIÓN GUÍA 3**  
**EDUCACIÓN FÍSICA (8° BÁSICOS)**  
**“CONDICIÓN FÍSICA”**

<b>OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:</b>	<b>OA3</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable
<b>TEMA DEL TRABAJO:</b>	Condición física
<b>ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:</b>	Realizar rutina de ejercicios

**AUTOEVALUACIÓN**

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

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



**NO DEBES ENVIAR FOTOS DE ESTA AUTOEVALUACIÓN.**