



“El sí de la familia marianista”

ACTIVIDAD DE CIERRE

Ciencias del Ejercicio Físico y Deportivo

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 3 MEDIOS

NOMBRE:..... CURSO:

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:	OA 1 Practicar una variedad de actividades físico-deportivas que sean de su interés, respetando sus necesidades e individualidades
TEMA DEL TRABAJO:	Mejorar su condición física inicial, a través de metas personales.
ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:	<p>Circuitos físicos, donde trabajen las habilidades motrices básicas, que permite mejorar el rendimiento físico deportivo.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejecutan actividades que desarrollen la fuerza, utilizando su propio peso corporal.• Reconocen diversos métodos para mejorar cada uno de los componentes de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad).• Analizan la importancia de realizar actividades en su vida diaria que tengan un mayor número de MET



3. Inserta en este documento algunas fotos o unos dibujos del circuito creado.



ESCALA DE APRECIACIÓN

INDICADORES	MUY BUENO 5 puntos	REGULAR 3 puntos	PODRÍA MEJORAR 01 punto
1. Menciona las ventajas y las importancias de trabajar la fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad.			
2. Envía una foto o dibujo del circuito.			
3. El circuito cumple con las indicaciones dadas por el profesor			
4. El circuito creado tiene las 4 estaciones			
5. Utiliza creatividad en el uso de materiales.			
6. Envía documento en la fecha estipulada.			
FINAL	PUNTAJE		