



EVALUACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD ACTIVIDADES FÍSICAS DE INTENSIDAD MODERADA Y VIGOROSA

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

CONTENIDOS:

- Ejercicios de intensidad moderada
- Ejercicios de intensidad vigorosa
- Condición física
- Frecuencia cardíaca y resistencia cardiovascular
- Respuestas corporales al realizar ejercicios

El **éxito** en la vida
no se mide
por lo que logras,
sino
por los **obstáculos**
que superas.



INSTRUCCIONES: El alumno debe tener las siguientes consideraciones al momento de realizar su evaluación:

- Buscar un espacio apropiado para realizar la parte práctica de la evaluación.
- Recuerda llevar ropa deportiva al momento de realizar tu evaluación.
- El alumno tendrá que presentar evidencias (fotografías) del momento en que llevó a cabo la parte práctica de su evaluación.
- El alumno tendrá que describir cómo se encuentra su condición física después de realizar cada desafío.
- Debe existir una pausa de al menos una hora entre ejercicio para que de esta manera no se vean alterados el resultados después de realizar el ejercicio.
- El alumno tendrá que registrar en su guía todas las respuestas con letra legible.
- Si el alumno no puede imprimir su guía, tendrá que transcribirla y responderla en su cuaderno de la asignatura y posteriormente tomar fotografías de este.
- El trabajo debe ser subido a Classroom de la asignatura a través de fotografías (del desarrollo del ejercicio y de su guía respondida.)
- Esta evaluación es de carácter formativa.
- El trabajo debe ser subido el día viernes 20 de noviembre del 2020 hasta las 19:00 horas.