



## **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 desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

### **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 tomar su frecuencia cardíaca en reposo y después de cada ejercicio que realice y registrarlo en la tabla.
- Recuerda tener en consideración que la frecuencia cardíaca debes tomarla durante un minuto.
- Debe existir una pausa de al menos una hora entre ejercicio para que de esta manera no se vea alterado el resultado de la frecuencia cardíaca 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 al 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 13 de noviembre del 2020 hasta las 19:00 horas.