



Nombre Profesor	Camila Cruzat
Curso	5to A y B
Asignatura	Educación Física y Salud
Evaluación (nombre de la unidad o tema a evaluar)	CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN EL EJERCICIO *El estudiante debe grabar un video realizando 4 ejercicios físicos enfocados en el trabajo de cualidades físicas básicas (1 ejercicio de fuerza, 1 ejercicio de velocidad, 1 ejercicio de flexibilidad y 1 ejercicio de resistencia).
Fecha de la evaluación	Lunes 03/05 a viernes 07/05 tienen plazo para la entrega.
Contenidos y Habilidades a evaluar	<i>OA6: 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, estableciendo metas de superación personal.</i> Habilidad a evaluar: Aplicar – organizar - Desarrollar
Valor porcentual de la prueba con relación a las pruebas definidas para el semestre Ej,: 10% de la nota final del semestre.	Equivale 30 % de la primera nota del Semestre.