Colegio San Andrés Andres “Educando para Crecer”

|  |  |
| --- | --- |
| **Nombre Profesor (a)** | Eduardo Betancourt |
| **Curso** | 7mo |
| **Asignatura** | Educación Física y salud |
| **Evaluación (nombre de la unidad o tema a evaluar).** | Unidad 4: Mejorando la resistencia física |
| **Fecha de la evaluación** | **04/11-08/11** |
| **Contenidos y Habilidades a evaluar** | 1) Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable  2) Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad  3) Favorecer el desarrollo físico personal y el autocuidado, en el contexto de la valoración de la vida y el propio cuerpo, mediante hábitos de higiene, prevención de riesgos y hábitos de vida saludable.  4) Desarrollar hábitos de vida activa llevando a cabo actividad física adecuada a sus intereses y aptitudes. |
| **Tipo de instrumento de evaluación** | Escala de apreciación. |
| **Valor porcentual de la prueba.** | * 20 % de la nota del semestre. |