



Nombre Profesor	Camila Cruzat
Curso	7to A y B
Asignatura	Educación Física y Salud
Evaluación (nombre de la unidad o tema a evaluar)	Entrenamiento Tabata *El estudiante debe seleccionar ejercicios enviados por la profesora y crear una sesión de entrenamiento Tabata.
Fecha de la evaluación	Lunes 03/05 a viernes 07/05 tienen plazo para la entrega.
Contenidos y Habilidades a evaluar	<i>OA1: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración y recuperación. Progresión. Tipo de ejercicio.</i> Habilidad a evaluar: Seleccionar - Crear
Valor porcentual de la prueba con relación a las pruebas definidas para el semestre Ej.: 10% de la nota final del semestre.	Equivale 20 % de la primera nota del Semestre.