



Nombre Profesor	Camila Cruzat
Curso	7MO B
Asignatura	Educación Física y Salud
Evaluación (nombre de la unidad o tema a evaluar)	Entrenamiento Tabata *El estudiante se debe grabar realizando entrenamiento TABATA 4 minutos creado en la evaluación anterior y enviarlo por correo o whatsapp.
Fecha de la evaluación	MIÉRCOLES 26 DE MAYO
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: aplicar - desarrollar
Valor porcentual de la prueba con relación a las pruebas definidas para el semestre	Equivale 60 % de la primera nota del Semestre.