



| | |
|--|---|
| Nombre Profesor | Camila Cruzat |
| Curso | 8VO 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 | MARTES 25 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. |