



Nombre Profesor	Camila Cruzat
Curso	8voB
Asignatura	Educación Física y Salud
Evaluación (nombre de la unidad o tema a evaluar)	Prueba escrita a través de formulario de google "conceptos básicos del entrenamiento" como herramienta para aplicar actividad física en casa
Fecha de la evaluación	MARTES 06 DE JULIO
Contenidos y Habilidades a evaluar	<i>OA1:Relacionar conceptos de 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: Relacionar
Valor porcentual de la prueba con relación a las pruebas definidas para el semestre	Equivale 60 % de la nota 2 del Semestre.