



Guía Pedagógica N°6

Nombre:	Curso: 7mo Básico.
Fecha inicio: noviembre	Fecha entrega: noviembre
Puntaje de la guía: 35pts.	

Descripción Curricular de la Evaluación

Nivel	N°2
EJE	Vida activa y saludable.
Objetivos (sólo los números)	OA4
Habilidades a evaluar	- Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

Instrucciones:

Debes entregar esta hasta la fecha indicada en el colegio, la que será calificada y corresponderá a la Sexta del presente año.

Cualquier consulta debes realizarla al correo:

felipe.grabuz@colegiodomingoeyzaguirre.cl o al celular: +56963200424 en horario 8:00hrs hasta las 16:00hrs.



Trabajo.

- Se trabajará el Acondicionamiento físico por lo tanto realizaremos una pequeña investigación sobre esta disciplina.
 - **¿Cuál es la importancia del acondicionamiento físico? (10pts)**
 - **¿Qué es el entrenamiento tipo HIIT? (10pts)**
 - **¿Cómo se realiza una correcta flexión de brazos? (5pts)**
 - **¿Describe las variaciones de las flexiones de brazos? (5pts)**

Rubrica para evaluación.

- El informe debe contar con una portada (5pts)
- Debe contener dibujos o ilustraciones.
- Debe tener una extensión mínima de 4 planas incluyendo la portada.