



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE  
EL BOSQUE  
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD  
PROFESORA: CLAUDIA VALDERRAMA

### **Guía Pedagógica N°4** **(Evaluación formativa)**

Nombre:	Curso: 7° básico C
Fecha inicio:	Fecha Presentación: reingreso a clases

#### Descripción Curricular de la Evaluación

Unidad	Condición física
Objetivo	Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración.
Habilidades a evaluar	Ejecutan en su plan de entrenamiento, actividades físicas que son de su interés.
Contenido	Condición física, plan de entrenamiento

#### **Actividad 1**

Lee atentamente

Hacer ejercicio es un hábito saludable y recomendable. Un buen plan de entrenamiento físico ayuda al cuerpo y la mente, y puede ser además, una actividad de ocio muy divertida.

Durante este tiempo, donde nos vemos afectados por la pandemia, en donde se recomienda permanecer en casa, es importante para tu salud mantenerte activo/a.



Continúa con tu plan de entrenamiento del mes de abril, para que estés en movimiento, puedes seguir la misma rutina o variar los ejercicios.

Registra con fotos o videos tu entrenamiento. (Se pedirá al reingresar a clases)

## Actividad 2

Menciona o describe 5 ejercicios físicos en donde se desarrolle:

La resistencia cardiovascular

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

La Flexibilidad

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

La Velocidad

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

La Fuerza

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

