



Guía 5 Educación Física y salud

Una vez que hallas completado la tarea envíala al correo del profesor Orlando Rodríguez Veras o espera la fecha de entrega del material. (profesor.orlando@outlook.com).

Plazo 2 semana desde la entrega, comenzando desde el lunes 15 – 06 – 2020, si la resuelve antes puede enviarla al correo indicado anteriormente. Cualquier duda o consulta comunicarse al fono: +56936869063 (WhatsApp o llamada). De lunes a viernes de 12:00 a 20:00.

IMPORTANTE: El trabajo puede ser escrito en el cuaderno, hoja de oficio o en Word (computador), siguiendo la estructura explicada más abajo.

Además, se agregará una pauta de autoevaluación donde podrás responderla con ayuda de tus padres.

Nombre:

Curso: 7°básico

Objetivos: OA3

1. Realizar una carpeta de investigación sobre **Aptitud física – resistencia**, en cual debe contar con:

- Portada
- Índice
- Introducción
- Desarrollo (Definición, Tipos de resistencia. Concepto de la resistencia, Factores que condicionan la resistencia, Trabajo de Resistencia).
- Conclusión (escribir lo que más te gusto de realizar este trabajo, que aprendiste y que se te hizo más difícil de realizarlo).
- Imágenes



PAUTA DE AUTOEVALUACIÓN

¿QUÉ APRENDÍ?

NOMBRE:	
CURSO:	FECHA:

Estimado(a) estudiante

- A continuación, te pedimos que respondas con sinceridad esta breve autoevaluación de tipo **FORMATIVA** cuyo objetivo es chequear tu desempeño personal en lo aprendido desde tu casa marcando con una X en el casillero que corresponda en la siguiente tabla.

INDICADORES	AUTOEVALUACIÓN			
	Si	A veces	No	No Aplica
ACTITUDES Y METODOLOGÍAS DE APRENDIZAJE				
1.-Utilizo un horario adecuado durante el día para hacer mis tareas				
2.-He tenido dificultades para realizar mis tareas o actividades escolares				
3.-En el caso de tener dudas me he comunicado con el profesor para solicitar ayuda				
4.-He recurrido a Internet al no poder resolver la actividad requerida				
5. Cuando he tenido dificultades he pedido ayuda a mis compañeros para realizar mi tarea a distancia.				
6.He sido ordenado en el desarrollo de mis tareas escolares				
7.He reportado a mis profesores el avance de mi aprendizaje				
8. Mi familia me ha ayudado a resolver las actividades propuestas para el hogar				
9.- Tengo una calendarización semanal para realizar las actividades				
10.-Observo y realizo actividad física en casa				
11.-Mantengo hábitos de higiene personal				
12.-Mantengo hábitos de alimentación saludable				

**13.- PREGUNTA: ¿Cuáles crees han sido tus dificultades y fortalezas para estudiar a distancia?
 Describe claramente con letra clara y legible.**

.....

.....

.....

.....

Se despide afectuosamente
 Profesor de Educación Física y Salud