



Nombre docente:	Francisco Huerta Gaete		
Curso:	7° básico		
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado	Indicador de evaluación
7	Educación física y salud	OA03- 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 (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).	El/la estudiante es capaz de analizar una imagen y clasificar la cualidad física desarrollada, en un deporte específico.

CUADRO DE INSTRUCCIONES

- 1) Lee todo el texto sobre cualidades físicas.
- 2) Comprende y analiza cada párrafo con las diferentes cualidades físicas.
- 3) Responde la pregunta de alternativa.

GUIÓN METODOLÓGICO

- 1- Para responder el siguiente ticket de salida de manera digital, deberás ingresar junto a tu apoderado a su correo. Luego pinchar sobre el correo que dice Ticket de salida 7 en el asunto. Una vez abierto el correo pincha el link de acceso y comienza responder tu ticket de salida. Una vez que selecciones la alternativa ve al botón morado que se encuentra en la esquina inferior izquierda de la pantalla y pincha ENVIAR.



Link de Acceso a ticket de salida:

7°A <https://forms.gle/CM7dcd7wgrh8MEbo8>

7°B <https://forms.gle/wR1B3ep6XcEkgWfq9>

1.1 Para responder tu ticket de salida ve al colegio y retira la versión impresa. Recuerda leer el texto completo, enumerar los párrafos y finalmente responde a la pregunta de selección múltiple. Para este trabajo contarás con un plazo de una semana. Luego tu padre o apoderado debe acercarse a dejar tu ticket de salida para que tu profesor/a te entregue retroalimentación respecto al trabajo realizado.

2- Conceptos importantes: Cualidades físicas.

Son el conjunto de las aptitudes de cada persona, que hacen posible la realización de una actividad física determinada. Estamos hablando capacidades como la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.