

 <p>Colegio España Concepción</p>	EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD EVALUACION FORMATIVA- PAUTA DE COTEJO 1 19/04/2021	
	OBJETIVOS (O.A)	OA6: Ejecutar actividades físicas que se desarrollen por medio de capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad) OA8: Determinar intensidad del esfuerzo físico mediante pulso o escalas del esfuerzo OA11: Demostrar comportamientos seguros
	HABILIDADES	Desarrollo de habilidades bimotoras esenciales (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad) Desarrollo de habilidades de autorregulación, ajuste del gasto de energía en la actividad física en base a medición lograda Desarrollo de habilidades de autocuidado
	DOCENTE	Igor López Y.
	CURSO	7A

¡HOLA ESTIMADA ALUMNA!

A CONTINUACION TE PRESENTO UNA EVALUACION FORMATIVA (SIN NOTA) QUE BUSCA VERIFICAR TUS CONOCIMIENTOS EN TORNO A LOS TEMAS TRATADOS EN CLASES. (TANTO APUNTES COMO TAREAS)

TE PIDO QUE TUS RESPUESTAS SEAN LO MAS HONESTAS POSIBLES YA QUE SE TRATA DE IR AVANZANDO EN EL CONOCIMIENTO SIN TEMOR A EQUIVOCARSE.

TE SUGIERO LOS LEAS CON MUCHA ATENCIÓN.

	INDICADORES	SÌ	NO	QUIZAS	NO LO SÈ
1	La maniobra de Heimlich sirve para Hacer dormir a una persona				
2	La fuerza es una capacidad física básica				
3	UN buen plan de entrenamiento debería considerar el peso y la talla				
4	Una escala de esfuerzo nos puede ayudar a evitar sobre exigirnos en el ejercicio físico				
5	La arteria carótida sirve para contar nuestras pulsaciones y conocer nuestro F.C en reposo y en el ejercicio				
6	Saber medir la frecuencia cardíaca (F.C) nos podría salvar la vida?				

7	Si tengo un F.C de 230 en reposo significa que estoy muy bien del corazón				
8	¿Las capacidades Físicas Básicas se mejoran con el entrenamiento?				
9	Si corro durante una hora alrededor de la cancha de básquetbol del colegio estoy trabajando velocidad				
10	El calentamiento en muchas ocasiones no es necesario porque me podría provocar una lesión				