



GUÍA Nº 2 EDUCACIÓN FÍSICA 7º BÁSICO ABRIL 2021

AUTOEVALUACIÓN

Nombre: _____ **Curso:** _____ **Fecha:** _____

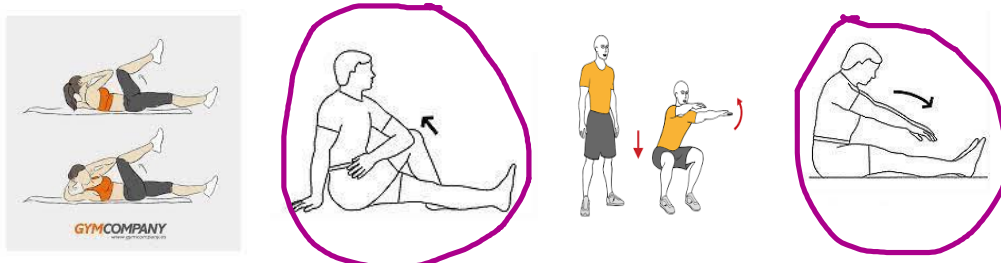
CONDICIÓN FÍSICA

Instrucciones: Responde cada una de las preguntas, según la instrucción indicada.

1.- Escribe el nombre las capacidades físicas que trabajamos en las clases de Educación Física

RESISTENCIA – FUERZA - FLEXIBILIDAD

2.- Encierra en un círculo los ejercicios de elongación que trabajan nuestra flexibilidad.



3.- Une con una línea la capacidad física y la parte de la clase en la que se trabaja.

FLEXIBILIDAD	FASE INICIAL O CALENTAMIENTO
RESISTENCIA	FASE PRINCIPAL
FUERZA	VUELTA A LA CALMA

(Handwritten purple lines connect FLEXIBILIDAD to FASE PRINCIPAL, RESISTENCIA to FASE INICIAL O CALENTAMIENTO, and FUERZA to VUELTA A LA CALMA.)

4.- Escribe un ejercicio para cada parte de la clase de Educación Física

Fase inicial o calentamiento	Trotar
Fase principal	Flexiones de brazos
Vuelta a la calma	Elongar tronco

Recuerda archivar la guía en una carpeta.