

**Colegio Merceditas de San Martín – CESAP**

**Educación secundaria**

**2024**



Materia: Educación física

Curso: 6°

Profesor:

- Facundo Vega

Contenido:

- Capacidades condicionales y coordinativas

Capacidades:

- Resolución de problemas

Evaluación:

- Batería de ejercicios:
  1. Burpees.
  2. Jumping jacks.

La evaluación consiste en realizar 10 repeticiones de cada ejercicio (1 y 2) por un total de 10 rondas.

Tiempo límite 15 minutos.

Criterios evaluativos

1. Cada ronda completa suma **1P**

Los ejercicios deberán ejecutarse con la técnica correcta.

Ejercicios:

Jumping Jacks: [www.youtube.com/watch?v=Omk6XKk-BZg&ab\\_channel=Bestcycling](https://www.youtube.com/watch?v=Omk6XKk-BZg&ab_channel=Bestcycling)

Burpees: [www.youtube.com/watch?v=auBLPXO8Fww&ab\\_channel=CrossFit](https://www.youtube.com/watch?v=auBLPXO8Fww&ab_channel=CrossFit)