

Formato ticket de salida formato impreso
Curso: 3° _____
Nombre estudiante :
Objetivo: Objetivo Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales. OA6
Indicador de evaluación: Conocer los conceptos básicos de las actividades realizadas en la clase anterior
Preguntas de selección múltiple
<p>1. ¿Qué es la intensidad?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Grado de emoción que le das a los ejerciciosb) Grado de felicidad al realizar los ejerciciosc) Grado de energía que se le da a los juegos, intensidad baja, intensidad moderada e intensidad alta o vigorosa <p>2. ¿Qué es la resistencia cardiovascular?</p> <ul style="list-style-type: none">a) La resistencia cardiovascular es la capacidad que tiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para entregarle energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado.b) La resistencia cardiovascular es la capacidad que tiene el corazón, los pulmones y la piel de darle energía al cuerpo durante los ejercicios continuos y prolongadosc) La resistencia pulmonar es la capacidad que tiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para suplirle energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado. <p>3. ¿Qué es la fuerza?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Es la capacidad que nos permite estirarnos para alcanzar grandes objetos Ejemplos: levantarnos en la mañana, nuestros hábitos de higieneb) Es la capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular. Ejemplos: levantar un peso, arrastrar un objeto o empujar algo.c) Es la capacidad que nos permite resistir un trote o una camina durante un tiempo prolongado