

<b>Formato ticket de salida formato impreso</b>
<b>Curso:</b> 4° _____
<b>Nombre estudiante :</b>
<b>Objetivo:</b> 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
<b>Indicador de evaluación:</b> Conocer los conceptos básicos de las actividades realizadas en la clase anterior
<b>Preguntas de selección múltiple</b>
<p>1. ¿Qué es la resistencia cardiovascular?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>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 prolongados</li><li>c) 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.</li></ul> <p>2. ¿Qué es la fuerza?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Es la capacidad que nos permite estirarnos para alcanzar grandes objetos Ejemplos: levantarnos en la mañana, nuestros hábitos de higiene</li><li>b) 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.</li><li>c) Es la capacidad que nos permite resistir un trote o una camina durante un tiempo prolongado</li></ul> <p>3. ¿Qué es la flexibilidad?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones y músculos de poseer una determinada amplitud de movimiento.</li><li>b) La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones de poseer una determinada amplitud de movimiento.</li><li>c) La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones de realizar posturas en equilibrio</li></ul>