

Formato ticket de salida formato impreso
Curso: 4° _____
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 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>2. ¿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 <p>3. ¿Qué es la flexibilidad?</p> <ul style="list-style-type: none">a) La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones y músculos de poseer una determinada amplitud de movimiento.b) La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones de poseer una determinada amplitud de movimiento.c) La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones de realizar posturas en equilibrio