

**Formato ticket de salida 20 formato impreso**

**Curso:** 4° \_\_\_\_\_

**Nombre estudiante :**

**Objetivo:**

OA6 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.

**Indicador de evaluación:**

Reconocer conceptos de las Capacidades física

**Preguntas de selección múltiple**

¿Cuál sería una definición de intensidad moderada a vigorosa?

- Se puede definir como aquella actividad que se realiza con un esfuerzo de moderado a extenuante, e incrementa la frecuencia cardíaca de forma notable o sustancial.
- Se puede definir como aquella actividad que se realiza con un esfuerzo de liviano a relajado
- Se puede definir como aquella actividad que se realiza solo cuando trotas y corres.

¿Cuál sería una definición de Resistencia cardiovascular?

- La resistencia cardiovascular es la capacidad que la piel, los pulmones y los vasos sanguíneos para suplirle energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado.
- La resistencia cardiovascular es la capacidad que tiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para suplirle energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado.
- La resistencia cardiovascular es la capacidad que tiene la mente, los pulmones y los vasos sanguíneos para suplirle energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado.

¿Con qué material se juega la payaya?

- Bolitas
- Monedas
- Piedras