








Ticket de salida N°24 educación física y salud						
Curso: 5°						
Nombre estudiante :						
Objetivo: 6						
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, estableciendo metas de superación personal.						
Indicador de evaluación:						
Ejecutar rutina de entrenamiento en el hogar para reconocer capacidades físicas.						
¿Cómo te sientes el día de hoy? Marca el emoticón que refleja tu estado de ánimo el día de hoy						
						
MUY FELIZ	FELIZ	CON SUEÑO	ENOJADO(A)	MUY ENOJADO(A)	TRISTE	MUY TRISTE
Preguntas de selección múltiple						
Para contestar las preguntas, deberás visualizar el siguiente video, donde tendrás que identificar las capacidades físicas en las distintas acciones que se ejecutan.						
Video: https://www.youtube.com/watch?v=r55vCOiLKV4						
1. ¿Cuáles son las capacidades físicas que se ejecutan en el lanzamiento de béisbol? a) Pegarle a la botella b) Fuerza c) Manipulación d) No desarrollamos ninguna capacidad física						
2. ¿Qué capacidad física y acción ejecutan los profesores al terminar la rutina de entrenamiento a) Flexibilidad - Elongación b) Resistencia - Estirarse c) Equilibrio - Elongación d) Flexibilidad - Estirarse						



3. Ejecuta la rutina de entrenamiento 3 veces por semana, señala los ejercicios y capacidades físicas que se ejecutan en el video.

.....

.....

.....