

Ticket de salida N°25 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:

Identificar acciones dentro de actividades deportivas para relacionar conceptos.

¿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 relacionar los conceptos de capacidades físicas y habilidades motrices básicas trabajadas en los tickets anteriores. A continuación, puedes observar las definiciones de los conceptos.

1. En el golpe de balón de Alexis Sánchez ¿Qué HMB y capacidad física estamos ejecutando?



- a) Velocidad y Locomotor
- b) Manipulación y Fuerza
- c) Pegarle a la pelota y resistencia
- d) Flexibilidad y equilibrio

2. 2- Usain Bolt es un atleta jamaicano ganador de medallas olímpicas, la especialidad de Usain son las carreras de 100 metros planos de corta duración. ¿Cuál es la capacidad física y HMB que ejecuta Usain Bolt en sus competencias?



- a) Fuerza y Resistencia
 - b) Velocidad y Locomotrices
 - c) Resistencia y Correr
 - d) Flexibilidad y Equilibrio
3. 3- Jorge es un adolescente que le encanta la actividad física. En su casa realiza muchas flexiones de brazo, además práctica la halterofilia (levantar peso) y ayuda a su madre a ordenar algunas cajas en su bodega. ¿Cuál es la capacidad física que ejecuta Jorge en la situación?
- a) Fuerza
 - b) Equilibrio
 - c) Levantar peso
 - d) Ejercitarse