

Ticket de salida N°27 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 capacidades físicas que ejecuta el personaje en distintas acciones.

¿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- ¿Qué CAPACIDAD FÍSICA está trabajando Homero asistiendo al gimnasio en la "toma 1"?
 - a) Fuerza
 - b) Resistencia
 - c) Músculos
 - d) Levantar Peso

2. ¿Cuáles son las CAPACIDADES FÍSICAS que ejecuta Homero al levantar pesa y saltar la cuerda en la "toma 2"?
 - a) Velocidad y Flexibilidad
 - b) Velocidad y Fuerza
 - c) Resistencia y Fuerza
 - d) Músculos y Salto

3. ¿Qué CAPACIDAD FÍSICA debería fortalecer Homero para terminar la carrera de buena manera en la "toma 3"?
- a) Fuerza
 - b) Resistencia
 - c) Dejar de comer
 - d) Correr