








<b>Ticket de salida N°28 educación física y salud</b>						
<b>Curso: 5°</b>						
<b>Nombre estudiante :</b>						
<b>Objetivo: 6</b>						
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.						
<b>Indicador de evaluación:</b>						
Para contestar las preguntas, deberás ejecutar la siguiente rutina entrenamiento e identificar las capacidades físicas en él.						
¿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
<b>Preguntas de selección múltiple</b>						
Para contestar las preguntas, deberás visualizar el siguiente video, donde tendrás que identificar las capacidades físicas en las distintas acciones que se ejecutan.						
Video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dBfeg05_rl4">https://www.youtube.com/watch?v=dBfeg05_rl4</a>						
1. ¿Qué CAPACIDADES FÍSICAS está ejecutando el profesor al realizar la "plancha" ? a) Fuerza y resistencia b) Resistencia y velocidad c) Flexibilidad y fuerza d) Aguantar el peso						
2. Al realizar la rutina de entrenamiento 3 veces a la semana. ¿Pudiste notar algún cambio en tu cuerpo la última vez que la ejecutaste? ..... ..... ..... .....						