

Ticket de salida N°29 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:						
<i>Identificar capacidades físicas por medio de una rutina de entrenamiento.</i>						
¿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						
<i>Para contestar las preguntas, deberás visualizar el siguiente video, donde tendrás que identificar las capacidades físicas en las distintas acciones que se ejecutan.</i>						
Video: https://www.youtube.com/watch?v=Z8wTeOclKdI						
1. ¿Qué CAPACIDADES FÍSICAS está ejecutando el profesor al realizar la "sentadilla sin movimiento" ?.						
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?						
.....						
.....						
.....						
.....						