

Ticket de salida N°30 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:						
Reconocer capacidades físicas para ejecutar rutina de entrenamiento en el hogar.						
¿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=boWWcRR6IAE						
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) Mover la cadera						
2. ¿Cuál capacidad física ejecuta el profesoral final de su clase?						
a) Fuerza						
b) Manipulación						
c) Flexibilidad						
d) Velocidad						