



**Formato ticket de salida N°14 6° Básico**

**Curso: 6° básico**

**Nombre estudiante :**

**Objetivo:**

**Vida Activa y Saludable OA 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:**

Analizan texto sobre de la vida activa y saludable, sus componentes positivos y negativos más importantes y los asocian a preguntas de alternativas.

**Preguntas de competición.**

**Pasos a seguir:**

**Actividad 1:**

Lee atentamente el texto de **Vida activa y saludable**, analiza y subraya lo más importante.

Según lo realizado en guías anteriores, podemos afirmar que una vida activa y saludable es fundamental para tener un mejor existir, ya que realizar más de dos veces actividades físicas mejora diferentes aspectos de tu vida tales como:

Mejora tu salud, ya que previene diferentes enfermedades que se puede producir tanto en el presente como en el futuro, ya sea obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras.

Mejora tu capacidad social, ya que realizar actividad física te da la posibilidad de poder compartir con gente que te rodea. Mejora tu personalidad y confianza, permite que te sientas mejor tanto física como cognitivamente.

**Actividad 2:**

Lee atentamente cada pregunta y responde según lo analizado en texto anterior.

- 1- Según no visto en guías anteriores. ¿cuantas veces es recomendable hacer actividad física en la semana?
  - A) Es recomendable realizar actividades físicas, solo una vez a la semana.
  - B) Es recomendable realizar actividades físicas, solo dos veces a la semana.
  - C) Se recomienda realizar 3 o más veces actividad física durante la semana.



2- Una persona que tiene malos hábitos alimenticios, ¿se expone a?

- A) Sobrepeso.
- B) Problemas cardiacos futuros.
- C) Poca capacidad motriz
- D) Lesiones físicas.
- E) Todas las anteriores.

3- ¿Según lo visto en guías anteriores, ¿cuál de estas comida debemos evitar?

- A) Carnes rojas
- B) Frutas y verduras.
- C) Lácteos
- D) Grasas saturadas.

iii Que tengas un excelente semanajii