



### Formato ticket de salida N°17 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:

Asocia aprendizajes desarrollados en guías anteriores, analizan una serie de preguntas de alternativa y clasifican definiciones según corresponda.

Preguntas de competición.

Pasos a seguir:

- Lee comprensivamente las alternativas de selección múltiple.
- Selecciona la alternativa que consideres correcta.
- Recuerda que cada pregunta está asociada a contenidos desarrollados en guías anteriores.

**ACTIVIDAD:** Lee atentamente el concepto, analiza la información y asocia su definición a las siguientes alternativas.

- **Es fundamental para tener un mejor existir, mejora tu salud, ya que previene diferentes enfermedades posteriores y también mejora tu capacidad social.**

1- ¿Los beneficios otorgados en esta definición anterior corresponden a?

- A) Actividades físicas.
- B) Deportes de alto rendimiento.
- C) Competencias deportivas.



- Es un ejercicio físico que se lleva a cabo para desarrollar los músculos y fortalecer los tendones y los ligamentos de las piernas. El ejercicio consiste en flexionar las rodillas y bajar el cuerpo manteniendo la verticalidad, para luego regresar a una posición erguida.

2- La definición anterior corresponde a un ejercicio físico llamado:

- A) Sentadillas.
- B) Flexiones de brazos
- C) Carreras en velocidad.

- Una alimentación saludable se rige por incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional, pero en las proporciones adecuadas y en la cantidad suficiente (no más) para mantener las necesidades nutricionales del organismo en función del consumo energético que éste realiza con la actividad diaria.

3- La definición anterior corresponde a :

- A) Dieta equilibrada
- B) Hábitos tóxicos
- C) Higiene.

**iii Que tengas un excelente semanajii**

**Profesor  
Christopher Alejandro Rubilar Catalán**