



Formato ticket de salida N°20 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.

1- ¿Qué cambios físicos se perciben al realizar ejercicios físicos?

- A- Sube la temperatura corporal.
- B- Aumenta la frecuencia cardiaca.
- C- Aumenta la respiración por minuto.
- D- Todas las anteriores.

2- ¿Practicar ejercicios de fuerza te permitirá?

- A- Previene el envejecimiento.
- B- Previene lesiones.
- C- Mejora la postura.
- D- Todas las anteriores.



3- ¿Cuál es los ejercicios que más se recomienda para realizar velocidad?

A- Carreras de 100 mts.

B- Sentadillas.

C- Flexiones de brazos.

iii Que tengas un excelente semanajii

**Profesor
Christopher Alejandro Rubilar Catalán**