



### Formato ticket de salida N°23 6° Básico

Curso: 6° básico

Nombre estudiante :

Objetivo:

**OA 6:** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física.

**OA 11:** Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos

Indicador de evaluación:

Conocen la importancia de la hidratación y las acciones de seguridad que deben tener en cuenta al momento de realizar actividades físicas de intensidad.

Preguntas de competición.

Para desarrollar el siguiente ticket 23 en el formulario online, deberás:

- Lee atentamente el texto de actividades en diferentes entornos luego responde.
- Lee comprensivamente las alternativas de selección múltiple.
- Selecciona la alternativa que consideres correcta.
- Recuerda que cada pregunta está asociada a contenidos aprendidos

**Actividad 1: Lee atentamente el texto, analiza y comprende los conceptos.**

**El calentamiento** es una de las fases más importantes del entrenamiento, y por ese motivo, es necesario no solamente saber que es fundamental realizarlo adecuadamente, sino, hacerlo bien para preparar los músculos para la batalla y prevenir lesiones.

**Es imprescindible para todo aquél deportista, ya sea o no profesional, ponernos a punto antes de empezar a entrenar. Nuestro cuerpo tiene que estar preparado para darlo absolutamente todo, y hay que empezar por hacerlo de forma progresiva antes de hacer un esfuerzo más intenso.**

Al calentar músculos y articulaciones, prevenimos tener lesiones que, posteriormente, nos puedan retrasar a la hora de entrenar, como pueden ser esguinces, lesiones musculares como desgarros y otras muchas por no llevar adecuadamente trabajado nuestro cuerpo.

Si tuviéramos que definir “**calentamiento**” diríamos que es “**la actividad física suave y progresiva que se realiza previa a un esfuerzo físico más intenso posterior**, con el objetivo de preparar al deportista y poner en funcionamiento **los tejidos y el resto del organismo, reduciendo al mínimo el riesgo de lesión**”.

**Actividad 2: Lee las preguntas y alternativas para responder según lo aprendido.**

**1- ¿Cuál es la función principal de la hidratación corporal?**

- A- Preparar los músculos para el ejercicio.
- B- Aumentar la temperatura corporal.
- C- Prevenir lesiones al realizar ejercicio.
- D- Todas las anteriores



**2- ¿Cuáles de estos ejercicios es adecuado para calentamiento?**

- A- Trote suave.
- B- Carreras en velocidad.
- C- Saltos largos a pie juntos.

**3- Relaciona esta definición con una de las alternativas: La actividad física suave y progresiva que se realiza previa a un esfuerzo físico más intenso posterior**

- A- Deporte.
- B- Preparación física.
- C- Entrenamiento.
- D- Calentamiento.

**iii Que tengas un excelente semanaiii**

**Profesor  
Christopher Alejandro Rubilar Catalán**