

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.

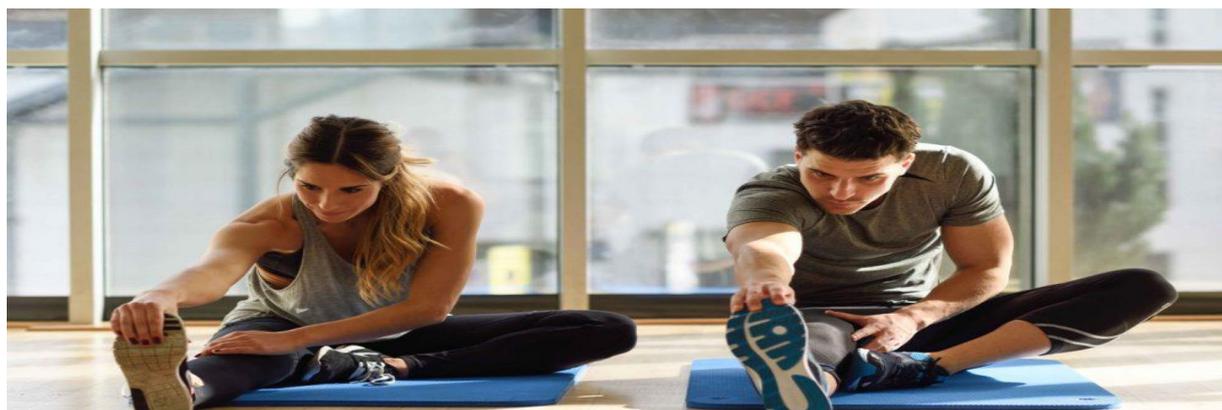
Para desarrollar el siguiente ticket 23 en el formulario online, deberás:

- 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.

La **elongación** es simplemente estirar un músculo y/o grupo de músculos. En general para que esto se logre de manera adecuada se deben llevar los segmentos que queremos estirar a una posición determinada y en esa postura uno debe quedarse por aproximadamente 20 a 30 segundos para que él o el grupo muscular que está siendo estirado tenga la oportunidad REAL de relajarse y de soltarse. Esto último es clave, si no das el tiempo necesario, los músculos no alcanzan a relajarse bien, entonces su descanso y elongación son deficientes. Si nunca le damos el tiempo adecuado y sometemos a nuestro cuerpo a exigentes rutinas deportivas, a la larga el cuerpo se sentirá “apretado”, “tenso”, a un paso de la lesión.

Cuando elegimos realizar actividad física es porque queremos conseguir ese bienestar físico y emocional. Por eso es tan importante darle un tiempo a la elongación, si no se hace, te lesionas, así no más



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

1- ¿Cuál es la función principal de la Elongación corporal?

- A- Preparar, relajar y estirar los músculos para el ejercicio.
- B- Prevenir lesiones al realizar ejercicio.
- C- Mejora el funcionamiento muscular.

2- ¿Cuáles de estos ejercicios corresponde a estiramientos musculares?

- A- Estirar piernas y tocar punta de pies durante 20 segundos.
- B- Realizar flexiones de rodillas.
- C- Saltos largos en un pie

3- ¿Qué ejercicio es adecuado para realizar un estiramiento de cuádriceps?



iii Que tengas un excelente semanaiii

**Profesor
Christopher Alejandro Rubilar Catalán**