



Formato ticket de salida N°29 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

Preguntas de competición.

Para desarrollar el siguiente ticket 29 en el formulario online, deberás:

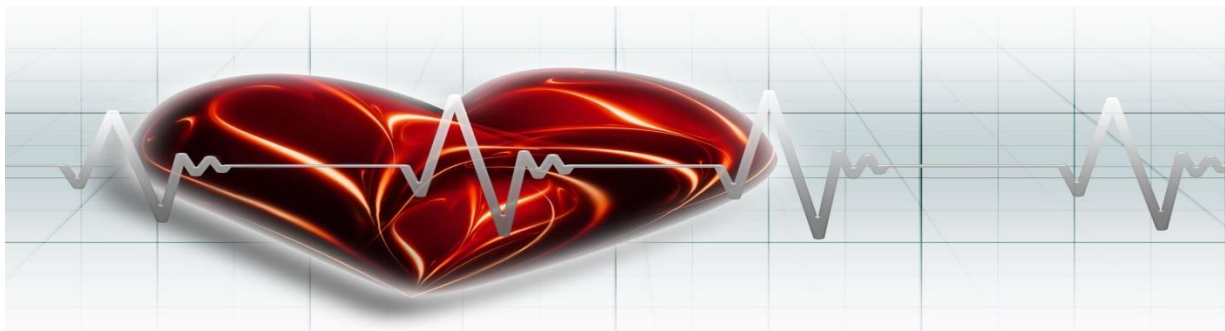
- Lee atentamente el texto de actividades en diferentes entornos luego responde.
- Lee comprensivamente las alternativas de selección múltiple.
- Selecciona la alternativa que consideres correcta.
- Recuerda que cada pregunta está asociada a contenidos aprendidos

Actividad 1: Lee atentamente el texto comprende conceptos sobre frecuencia cardiaca.

Ya sabemos que la **frecuencia cardiaca** se **modifica (cambia)** con la realización de **actividad física**. Por lo mismo es importante entender que es actividad física y porque cambia nuestras pulsaciones.

La **actividad física** es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere **más energía** que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de **actividad física**.

Al realizar actividades el cuerpo requiere más **energía** para su funcionamiento, por consiguiente el corazón junto con otros órganos comienzan a aumentar su producción. Cuando el cuerpo requiere más energía para nuestro sistema, el corazón comienza a trabajar más rápido y aumenta la velocidad de los latidos para así transportar oxígeno y nutrientes esenciales





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

1- ¿Por qué la frecuencia cardiaca aumenta al realizar actividad física?

- A- Porque el corazón debe latir más rápido para transportar oxígeno y nutrientes.
- B- Porque el corazón solo aumenta sus pulsaciones con actividades intensas.
- C- Es falso, la frecuencia cardiaca disminuye con el ejercicio.

2- ¿La actividad física contempla todo ejercicio o movimiento que este por sobre el estado de reposo?

- A- Falso.
- B- Verdadero.

3- ¿Las actividades físicas intensas producen?

- A- Hacen que el corazón, los pulmones y los músculos trabajen mucho más.
- B- Hacen que el corazón, los pulmones y los músculos trabajen mucho menos.
- C- No cambia en nada.

iii Que tengas un excelente semanajii

**Profesor
Christopher Alejandro Rubilar Catalán**