



Formato ticket de salida formato impreso

Curso: 7° básico

Nombre estudiante :

Objetivo:

OA03- Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración y recuperación. Progresión. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

Indicador de evaluación:

El/la estudiante es capaz de analizar una imagen y clasificar la cualidad física desarrollada, en un deporte específico

Preguntas de selección múltiple

1- Lee atentamente todo el texto:

FLEXIBILIDAD: permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella.

LA FUERZA: consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, si que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

LA RESISTENCIA: es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

LA VELOCIDAD es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo





2- Visualiza esta imagen y responde: ¿Que capacidades físicas se están desarrollando en la imagen?

- 1) Fuerza - Velocidad - Resistencia.
- 2) Flexibilidad - Velocidad - Fuerza.
- 3) Resistencia - Velocidad - Flexibilidad.