



Formato ticket de salida formato impreso

Curso: 7° básico

Nombre estudiante :

Objetivo:

Vida Activa y Saludable OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:

- Frecuencia
- intensidad
- tiempo de duración
- tipo de ejercicio.

Indicador de evaluación:

Analizan texto sobre capacidades físicas, reúnen y asocian información relevante, para luego plasmarla en respuestas de alternativas.

Preguntas de selección múltiple

Pasos a seguir:

Actividad 1:

Lee atentamente el texto de **Desarrollo de capacidades físicas.**

Todas las personas poseen un cierto grado de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. Estas características físicas están desarrolladas desde siempre y de distinta forma en cada persona de acuerdo al esfuerzo que debe realizar diariamente. El estado individual de estas cualidades es lo que se denomina condición física. Si tu objetivo principal es mejorar tu forma física o estás pensando en ponerte en forma y mejorar tu condición física, deberás de mejorar y trabajar ambas capacidades físicas y también la fuerza que es la principal cualidad a través de la cual se manifiestan las demás. Las capacidades físicas básicas son un conjunto de cualidades implicadas en la ejecución del movimiento en su aspecto cuantitativo. Se llaman básicas porque están en la base de la actividad motriz. Suele denominarse preparación física del deportista a la educación de sus cualidades físicas, que se manifiestan en las aptitudes motoras necesarias para el deporte. La educación de las cualidades físicas como la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad forman el contenido específico de la preparación.

Actividad 2:

Lee atentamente cada pregunta y responde según lo analizado en texto anterior.

1- ¿Cuáles son las capacidades físicas de una persona?

- A) Fuerza - Velocidad - Resistencia – Condición física.
- B) Velocidad – Fuerza – Energía – Resistencia.
- C) Resistencia – Capacidad – Fuerza – coordinación.
- D) Flexibilidad – Fuerza – Resistencia – Velocidad.



2- Según lo analizado. ¿Cuál de estas cualidades es la principal a desarrollar?

- A) Fuerza.
- B) Velocidad.
- C) Resistencia.
- D) Flexibilidad.

3- ¿Cuáles de estas características corresponden a cualidad física?

- A) Las capacidades físicas básicas son un conjunto de cualidades implicadas en la ejecución del movimiento.
- B) Son capacidades que tenemos desde el nacimiento y las vamos desarrollando a lo largo de la vida.
- C) Son necesarias para el deporte, se pueden perfeccionar.