



### Formato ticket de salida N° 17 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:

Asocia aprendizajes anteriores, analizando una serie de preguntas de alternativa sobre aprendizajes obtenidos en guías ya desarrolladas.

Preguntas de selección múltiple

Pasos a seguir:

- Lee comprensivamente las alternativas de selección múltiple.
- Selecciona la alternativa que consideres correcta.
- Recuerda que cada pregunta está asociada a contenidos aprendidos en guías anteriores.

**ACTIVIDAD:** Lee atentamente cada pregunta y responde según lo analizado en aprendizajes anteriores.

1- Según los beneficios que aporta la actividad físicas:

¿La definición que se muestra a continuación corresponde a?

Posee efectos tranquilizantes y antidepresivos. Mejora los reflejos de coordinación. Disminuye el estrés. Aporta sensaciones de bienestar, mejora el sueño entre otras cosas.

A) A nivel Psíquico:

B) A nivel social – afectivas:

C) A nivel físico:

2- Según los beneficios que aporta la actividad físicas:

¿La definición que se muestra a continuación corresponde un nivel?

Mejora la resistencia del organismo. Elimina las grasas y previene la obesidad. Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo, mejora la eficacia de los músculos y a nivel respiratorio. Es fundamental para la prevención de enfermedades futuras.

A) A nivel Psíquico:

B) A nivel social – afectivas:

C) A nivel físico:



**3- ¿Realizar ejercicios de baja o mediana intensidad y larga duración permite desarrollar la?**

- A) Capacidad de la velocidad.
- B) Capacidad de la fuerza.
- C) Capacidad de la resistencia.
- D) Capacidad de la flexibilidad.

**iiiiQUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA!!!!**