



### Formato ticket de salida N° 20 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- **¿La actividad física ayuda a mejorar la condición de salud previniendo enfermedades?**

A- Verdadero.

B- Falso.

2- **¿Cuáles de estas opciones corresponde a capacidades físicas?**

A- Fuerza – Velocidad – Resistencia.

B- Velocidad – felicidad- resistencia.

C- Intensidad-velocidad-fuerza



3- Son componentes básicos de la condición física y por lo tanto elemento esenciales para la prestación motriz y deportiva.

A- Capacidades físicas.

B- Resistencias.

C- Habilidades motrices.

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