



Formato ticket de salida N° 21 formato impreso

Curso: 7° básico

Nombre estudiante :

Objetivo:

OA05- Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno

Indicador de evaluación:

Los estudiantes conocen diferentes espacios para realizar actividades físicas de su interés y sus ventajas.

Preguntas de selección múltiple

Pasos a seguir:

- 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 en guías anteriores.

ACTIVIDAD 1: Lee comprensivamente el texto de actividades en diferentes entornos luego responde.

LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN LA NATURALEZA: Cuando hablamos de Actividades Físicas en la Naturaleza, independientemente del lugar donde se practiquen, nos estamos refiriendo a aquellas prácticas físico-motrices que se realizan al aire libre, en contacto con el medio natural. Debemos tener en cuenta que, las actividades en el medio natural no sólo fomentan las cualidades físicas básicas, habilidades y destrezas, sino que mantienen vivo nuestro patrimonio cultural, así como también se desarrolla el respeto hacia el medio ambiente.



- Es un buen ejercicio aeróbico, por lo que ofrece beneficios para la salud cardiovascular y para controlar o reducir el peso.
- Si incluye subidas y bajadas, como ocurre al subir cerros, es una excelente manera de tonificar los músculos, sobre todo los de las piernas y glúteos.
- Es una buena actividad para las articulaciones. Pero si alguna persona tiene problemas al respecto, debe consultar para que no vaya a perjudicar su condición.
- Tiene efectos positivos en la prevención de osteoporosis.



ACTIVIDAD 2: Lee comprensivamente las alternativas de selección múltiple y responde.

1- Nombra 3 beneficios de la actividad físicas en diferentes entornos.

A- _____

B- _____

C- _____

2- Nombra 2 características principales de la actividad física en la naturaleza.

_____ y _____

3- Nombra 3 lugares en donde podrías realizar una caminata en la naturaleza.

A - _____

B - _____

C _____

¡¡¡¡QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA!!!!