

**Formato ticket N° 24 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 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 atentamente el texto sobre Actividad física en los parques y responde.**



Realizar ejercicio al aire libre en nuestras plazas, tiene múltiples beneficios que van más allá de los que puede aportar la sala de acondicionamiento muscular o las clases dirigidas en centros de Fitness. Y es que la investigación ha demostrado mayores beneficios sobre el bienestar, autoestima y motivación. Entrenar aproximadamente 30 minutos al día al aire libre, con la ayuda del sol y el contacto con la naturaleza, va a aumentar tus niveles de energía, te revitalizará y reducirá tus niveles de ansiedad y mal humor en tu día a día. Veamos a continuación una serie de beneficios que son clave en el entrenamiento al aire libre.

Refresca y hace que se aumente la vitalidad y fuerza.

Cuando se entrena al aire libre como ventaja principal se toma oxígeno puro.

El entrenamiento al aire libre ofrece un estímulo mental que otros tipos de ejercicio no pueden conseguir ya que no se está encerrado en 4 paredes.

La vitamina D que sintetizamos a partir de la exposición del sol en nuestros entrenamientos al aire libre



tiene grandes beneficios sobre la salud de los huesos.

**ACTIVIDAD 2: Lee cada pregunta de alternativas y responde según lo analizado anteriormente.**

**1- ¿Realizar Actividades al aire libre ayuda a?**

- A- Mejora tu estatus socioeconómico.
- B- Mejora la calidad de vida y porta beneficios en la salud.
- C- Disminuye tu sociabilización.

**2- ¿Quién aporta La vitamina D en nuestros entrenamientos al aire libre?**

- A- Los Rayos ultra violeta aportador por el sol
- B- La realización de ejercicios con más personas.
- C- La utilización de juegos deportivos.

**3- ¿Realizar ejercicios al aire libre ayuda?**

- A- Ayuda captar oxígeno puro.
- B- Aumenta tus niveles de vitamina –D
- C- Mejora tu autoestima y bienestar.
- D- Todas las anteriores.

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