



Formato ticket N° 28 formato impreso

Curso: 7° básico

Nombre estudiante :

Objetivo:

OA 03: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

OA 01: Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad.

Indicador de evaluación:

Los estudiantes reconocerán y recordaran las cualidades físicas mediante la lectura de definiciones propias de la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.

Preguntas de selección múltiple

Pasos a seguir:

- Lee atentamente el texto cualidades físicas.
- 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 Cualidades físicas.

- **CUALIDADES FISICAS BÁSICAS:**

Son factores que determinan la condición física de un individuo, orientada a la actividad física y posibilita el desarrollo de su potencial mediante su entrenamiento.

FUERZA: Es la capacidad muscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática o dinámica.

RESISTENCIA: Es la capacidad de realizar un esfuerzo de cierta intensidad y duración.

VELOCIDAD: Es la capacidad de realizar un movimiento corporal en el mínimo de tiempo.

FLEXIBILIDAD: Capacidad de conseguir movimientos de una articulación o serie de articulaciones, en todo su rango de movimiento.

- **HABILIDADES MOTRICRES:**

Las habilidades motrices básicas son “capacidades que posee el individuo que practica actividad física.

Lanzar, correr, saltar, recoger, son algunas de las habilidades motrices que puede desarrollar una persona, pero además estas se combinan con las cualidades físicas.



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

1- ¿Realizar un movimiento en el menor tiempo posible corresponde?

- A- Velocidad
- B- Fuerza
- C- Resistencia

2- ¿La definición "Son factores que determinan la condición física de un individuo, orientada a la actividad física y posibilita el desarrollo de su potencial mediante su entrenamiento" corresponde?

- A- Cualidades físicas.
- B- Habilidades motrices
- C- Cualidades motrices.

3- ¿La siguiente definición: Es la capacidad muscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática o dinámica, corresponde?

- A- Fuerza.
- B- Resistencia.
- C- Velocidad.

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