



Formato ticket N° 29 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.

La fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

- Se consideran ejercicios de fuerza aquellos donde existe una carga, un peso o un obstáculo a mover.
- Se trata de un ejercicio de velocidad cuando es realizado lo más rápidamente posible.
- Son ejercicios de resistencia cuando la distancia, la duración o el número de repeticiones es grande.
- Ejercicios de flexibilidad son aquellos que exigen un estiramiento muscular para realizar un gesto o movimiento con máxima amplitud.

- ❖ En los deportes estas cualidades son fundamentales para mejorar el rendimiento de deportistas, ya que se pueden desarrollar en conjunto para potenciar el rendimiento o simplemente para realizar una acción motriz de complejidad.



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

1- ¿Cuáles son las cualidades que predominan en un corredor de 100 mts. Planos?

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

2- ¿Cuál es la cualidad predominante en un corredor de maratón?

- A- Cualidad de resistencia.
- B- Cualidad de la Fuerza.
- C- Cualidad de Velocidad.

3- ¿El ejercicio de levantamiento de pesas desarrolla la cualidad de?

- A- Cualidad de resistencia
- B- Cualidad de fuerza
- C- Cualidad de velocidad.

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