



Formato ticket de salida formato impreso

Curso: 8° básico

Nombre estudiante :

Objetivo:

OA03- Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración y recuperación. Progresión.

Indicador de evaluación:

Analizar características más importantes de un sistema de entrenamiento físico, asociar información a preguntas sobre el contenido desarrollado.

Preguntas de selección múltiple

Pasos a seguir:

Actividad 1:

Lee atentamente el texto sobre entrenamiento físico, subraya lo más importante y luego pasa a la actividad número 2.

Podemos definir **entrenamiento físico** como las pautas que se deben seguir para que los aparatos y sistemas de nuestro cuerpo se adapten de manera adecuada al esfuerzo físico y, en consecuencia, ayuden a la obtención de una mejor condición física.

Condición física: es el conjunto de cualidades individuales tales como la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, las cuales pueden ser mejoradas con el entrenamiento.

Continuidad: Este principio establece que los programas de entrenamiento deben cumplirse a cabalidad, para obtener los resultados esperados. De acuerdo a las cualidades o capacidades que se desean mejorar o desarrollar como la fuerza, la velocidad, entre otras capacidades, existen ciertos parámetros establecidos sobre la frecuencia, intensidad y duración de los entrenamientos.

Actividad 2:

1. Lee atentamente cada pregunta.
2. Identifica las características más importantes.
3. Relaciona y asocia la información obtenida en el texto y de otras clases para cada pregunta.
4. Selecciona la respuesta más adecuada.

Preguntas de alternativas:

- 1- ¿Cuál es la función primordial de un entrenamiento físico?
 - A) Mejorar el rendimiento deportivo.
 - B) Mejorar la condición física, desarrollar las habilidades y capacidades corporales.
 - C) Busca como propósito fundamental, mejorar la fuerza de un deportista.
- 2- ¿Cuál es el ejercicio adecuado para entrenar la velocidad?
 - A) Realizar ejercicios rápidos, de alta intensidad y corta duración?
 - B) ¿Trabajar musculatura de brazos y tronco?
 - C) Desarrollar ejercicios aeróbicos de larga duración.



- 3- Si quisiera trabajar la resistencia cardiovascular en el curso de octavo, ¿Cuál de estos ejercicios sería el más adecuado?
- A) Ejercicios de abdominales durante 20 segundos.
 - B) Trote continuo durante un tiempo prolongado,
 - C) Carreras con relevos.