



**Formato ticket de salida formato impreso**

**Curso: 8° básico**

**Nombre estudiante :**

**Objetivo:**

**Vida Activa y Saludable** OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés; evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol; ejecutar un calentamiento; aplicar reglas y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente; entre otras.

**Indicador de evaluación:**

Analizan texto sobre actividad física y sus tipos, reúnen y asocian información relevante, para luego plasmarla en respuestas de alternativas.

**Preguntas de selección múltiple**

**Pasos a seguir:**

**Actividad 1:**

Lee atentamente el texto Sobre actividades físicas.

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.

El ejercicio es un tipo de actividad física que es planificado y estructurado, produce efectos positivos en muchas partes del cuerpo, mantenerse físicamente activo es una de las mejores formas de conservar sanos el corazón y los pulmones.

**Existen diferentes tipos de actividad física:**

Las actividades de fuerza muscular mejoran la fuerza, las actividades de fortalecimiento de los huesos y estiramientos mejoran la flexibilidad y la capacidad de mover completamente las articulaciones.

**Actividad 2:**

Lee atentamente cada pregunta y responde según lo analizado en texto anterior.

- 1- ¿Cuáles de estas actividades refuerzan la fuerza muscular?
  - A) Hacer abdominales - Levantar pesas - Subir escaleras.
  - B) Caminar – Elongaciones – Trotar.
  - C) Resistencia – Capacidad – Fuerza.



2- Según lo analizado. ¿La actividad física nos ayuda a?

- A) Mejorar la fuerza - Resistencia - Velocidad
- B) Evita lesiones posteriores – Mejorar tu salud
- C) Mejora tu capacidad respiratoria - Ayuda a fortalecer huesos
- D) Todas las anteriores.

3- ¿Analizando el texto podemos decir que las abdominales ayudan a?

- A) Mejorar tu musculatura y fuerza corporal.
- B) Mejora tu velocidad y capacidad de salto.
- C) Mejorar tu resistencia y capacidad de flexión.

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