



**Formato ticket de salida N° 17 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:**

Reconocer la importancia de la vida activa y saludable mediante la selección de conceptos trabajado en guías anteriores.

**Preguntas de selección múltiple**

**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 cada pregunta y responde según lo analizado en aprendizajes anteriores.

**A) ¿Para qué nos sirve llevar una vida activa y saludable?**

- 1- Mejora considerablemente la salud de las personas.
- 2- Tener una vida activa no influye en la salud de las personas, solo en su capacidad física.
- 3- La vida activa y saludable nos permite un desarrollo físico, cognitivo y social.
- 4- La llevar una vida activa y saludable conlleva un gasto energético innecesario para las persona.

A- 1, 2 ,3 y 4.

B- Solo 1 y 3

C- 1, 2, y 4



**B) ¿La actividad física consiste en?**

- 1- La actividad física se considera como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía mayor a utilizado en reposo.
- 2- La actividad física tiene como finalidad mejorar el rendimiento competitivo de los deportistas.
- 3- La actividad física consiste solo en ejecución de ejercicios de alto nivel energético.

**C) ¿Los beneficios de una vida activa saludable son?**

- 1- Accesibles para todas las personas que tengan un grado económico elevado.
- 2- Solo es recomendable para personas jóvenes.
- 3- Una excelente manera de desarrollar tu cuerpo, tu personalidad y capacidad social.

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