



**Formato ticket de salida N° 20 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.

- 1- ¿Es importante realizar un calentamiento adecuado antes de cualquier ejercicio físico?**
  - A- Sí.
  - B- No.
  - C- Da igual.
  
- 2- Es la capacidad para mantener o superar una carga externa o interna con nuestros músculos esqueléticos:**
  - A- Fuerza.
  - B- Velocidad.
  - C- Resistencia.
  
- 3- ¿Cuánto tiempo diario se recomienda hacer actividad física?**
  - A- 30 minutos diarios.
  - B- 10 minutos diarios.
  - C- 25 minutos diarios.



4- Según lo trabajado en guías anteriores podemos afinar que; ¿el ejercicio de trote de larga duración corresponde ha?

- A- Resistencia
- B- Velocidad
- C- fuerza

¡¡¡QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA!!!