



Formato ticket N° 27 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. Tipo de ejercicio.

Indicador de evaluación:

Los Estudiantes recordaran y reforzarán contenidos mediante una serie de preguntas de verdadero y falso sobre contenidos vistos anteriormente.

Preguntas de selección múltiple

**ACTIVIDAD: RESPONDE TODAS LAS PREGUNTAS DE VERDADERO Y FALSO.**

**Actividad: Lee atentamente cada pregunta y responde según lo aprendido en guías anteriores.**

- 1- ¿La frecuencia cardiaca es la referencia principal de la intensidad del ejercicio físico?  
A- VERDADERO  
B- FALSO
  
- 2- ¿Los deportistas presentan una frecuencia cardiaca menor porque el corazón está mejor desarrollado bombeando más sangre?  
A- VERDADERO.  
B- FALSO.
  
- 3- ¿Cuándo al musculo se le distribuye más sangre durante el ejercicio, este aumenta de tamaño?  
A- VERDADEDO.  
B- FALSO.
  
- 4- ¿Cuándo un deportista entrena su cuerpo periódicamente, este tiende a bajar sus pulsaciones por minuto?  
A- VERDADERO.  
B- FALSO.