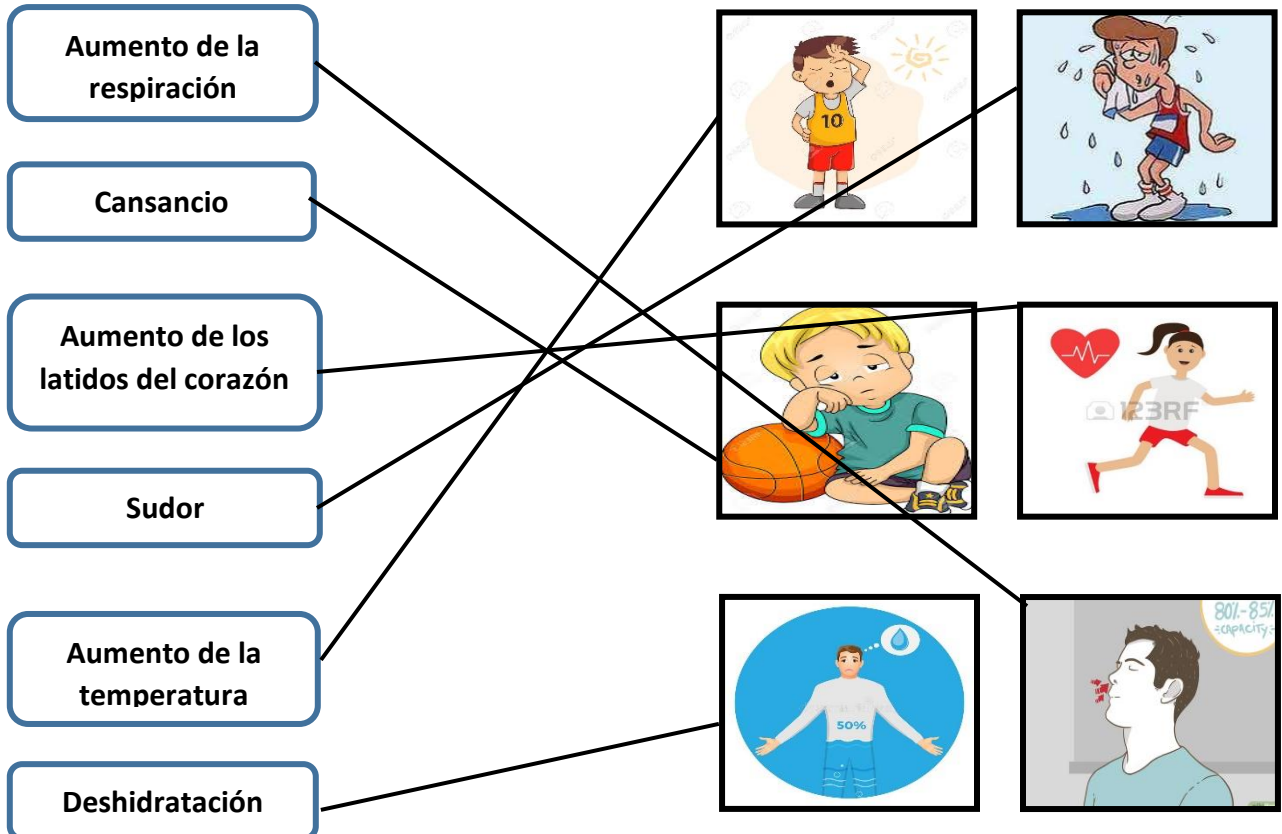




Retroalimentación Guía N° 5 Educación Física y Salud 1° y 2° Básico

I. Respuestas Corporales (OA8)

1. Une con una línea según corresponda.



2. Responde con una V si es Verdadero o con una F si es falso.

___ **V** ___ Cuando realizamos ejercicio aumenta la temperatura corporal.

___ **F** ___ Nuestro corazón late más lento cuando hacemos ejercicio.

___ **F** ___ Al realizar ejercicio nos da frío.

___ **V** ___ Cuando hacemos actividad física sudamos y nos cansamos.

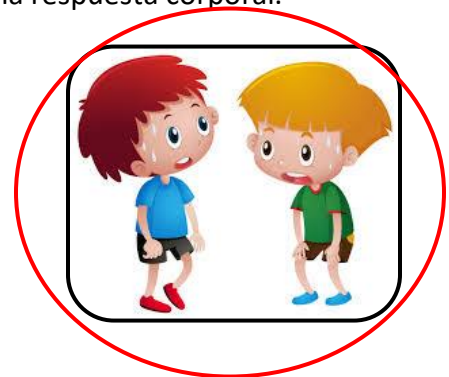
___ **V** ___ Nuestros pulmones necesitan más oxígeno al hacer ejercicio.



3. Observa el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=oAZ3zAdBNyw> y completa la información del cuadro respondiendo SI o NO según corresponda.

	Persona N° 1	Persona N° 2	Persona N° 3
Aumento de los latidos del corazón	NO	SI	SI
Sudor	SI	SI	NO
Aumento de la temperatura corporal	SI	SI	NO
Deshidratación	SI	NO	NO
Aumento de la respiración	NO	NO	SI
Casancio	SI	NO	SI
¿Disfrutaba realizando la actividad física?	NO	SI	NO

4. Encierra en un círculo la imagen que corresponde a una respuesta corporal.



5. Completa la oración, colocando los números de la respuesta corporal que corresponda.

Cuando hacemos ejercicio nos **Cansamos (N°2)** y también **Sudamos (N°4)**, lo que provoca que eliminemos mucha agua y nos **Deshidratemos (N°6)**. Además nuestro **Corazón late más rápido (N°1)** y **Aumenta la temperatura corporal (N°5)** y nos da calor.



6. Ejecuta los ejercicios del siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=VbV7os7m7xc> y encierra en un círculo las respuestas corporales que sentiste al llevar a cabo la actividad.

- a) Sudor.
- b) Deshidratación.
- c) Aumento de los latidos del corazón.
- d) Aumento de la temperatura corporal.
- e) Cansancio.
- f) Aumento de la respiración.

7. ¿A qué respuesta corporal corresponde la siguiente expresión?

“Ya no puedo más, ya no me quedan energías para seguir”.

- a) Cansancio.
- b) Piel colorada.
- c) Deshidratación.
- d) Dolor muscular.

8. Según la imagen ¿qué respuestas corporales observas en él? Une con una línea.

