



## Guía de autoaprendizaje N° 5 Educación Física y Salud 1° y 2° Básico

Nombre \_\_\_\_\_ Curso \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

### Objetivo de aprendizaje:

**OA 8:** Identificar y describir las respuestas corporales provocadas por la actividad física.

### Instrucciones:

- Observa el video: <https://www.youtube.com/watch?v=R4YQjwIA6Y>
- Registra el objetivo de la guía y la fecha de aplicación en tu cuaderno.
- Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando los contenidos y el material audiovisual disponible en el link.
- Correo electrónico: [efis.1basico@gmail.com](mailto:efis.1basico@gmail.com) / [efis.2basico@gmail.com](mailto:efis.2basico@gmail.com)

### I. Respuestas Corporales (OA8)

1. Une con una línea según corresponda.

Aumento de la  
respiración

Cansancio

Aumento de los  
latidos del corazón

Sudor

Aumento de la  
temperatura

Deshidratación





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

- \_\_\_\_\_ Cuando realizamos ejercicio aumenta la temperatura corporal.
- \_\_\_\_\_ Nuestro corazón late más lento cuando hacemos ejercicio.
- \_\_\_\_\_ Al realizar ejercicio nos da frio.
- \_\_\_\_\_ Cuando hacemos actividad física sudamos y nos cansamos.
- \_\_\_\_\_ 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			
Sudor			
Aumento de la temperatura corporal			
Deshidratación			
Aumento de la respiración			
Cansancio			
¿Disfrutaba realizando la actividad física?			

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.

**1. Aumentan los latidos del corazón**

**2. Cansancio**

**3. Aumenta la respiración**

**4. Sudor**

**5. Aumenta la temperatura corporal**

**6. Deshidratación**

Cuando hacemos ejercicio nos \_\_\_\_\_ y también \_\_\_\_\_, lo que provoca que eliminemos mucha agua y nos \_\_\_\_\_. Además nuestro corazón late \_\_\_\_\_ y aumenta nuestra \_\_\_\_\_ corporal y nos da calor.

6. Dibuja 4 respuestas corporales, que presentes al hacer ejercicio.




7. Ejecuta los ejercicios del 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.

8. ¿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.

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

**Cansancio**

**Sudor**

**Aumenta la  
temperatura  
corporal**



**Aumentan los  
latidos del  
corazón**

**Aumenta la  
respiración**

**Deshidratación**