**Retroalimentación guía N° 11 Educación Física y Salud**

**5° Básico**

Hábitos de vida saludable  **importancia de la hidratación**

**Ejercitación de contenidos**

Según lo visto en la clase escribe y responde en tu **cuaderno.**

1. Nombra los 4 momentos del día en donde se recomienda hidratarse.

|  |  |
| --- | --- |
| * **2 vasos después de despertar.** * **1 vaso antes de ducharse.** | * **1 vaso antes de comer** * **1 vaso antes de dormir.** |

1. Responde según corresponda.

* ¿Porque debes hidratarte a diario? Justifica tu respuesta.

\_\_\_**Debo hidratarme a diaria porque mi cuerpo necesita agua para realizar sus funciones, como por ejemplo la función de la digestión, además, nuestro cuerpo está compuesto de un 70% de agua.**

* Nombra 5 beneficios de hidratarse correctamente.

1.- …Alivia la fatiga………………………………………….

2.-……Evita el dolor de cabeza………………………….

3.-……Ayuda en la digestión………………………………

4.-…Regula la temperatura corporal…………………

5.-…Ayuda a regular el peso corporal………………

1. Marca con una **V** si es Verdadero o con una **F** si es Falso (Justificar todas las respuestas)

* \_\_**F**\_\_ Durante la clase de Ed. Física y salud solo te hidratas al finalizar la clase.

\_\_\_\_**Nos hidratamos antes, durante y al finalizar la** clase \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* \_**V**\_\_ Cuando consumes vegetales también te hidratas.

\_\_\_\_**Los vegetales tienen mucha cantidad de agua y nos hidratan.** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* \_\_**V**\_ Mantenerme hidratado trae como beneficio regular mi peso corporal.

\_\_\_**El agua al no tener azúcar nos sacia la sed y no provoca un aumento de nuestro peso.**

1. Escribe en cada recuadro los alimentos que contengan mayor cantidad de agua, dichos alimentos están mencionados en la clase de la guía.

LECHUGA

TOMATE

PEPINO

SANDÍA

UVA

FRAMBUEZA

DURAZNO

NARANJA

PIÑA