**Retroalimentación guía N° 17 Educación Física y Salud**

**3° Básico**

**“Respuestas corporales al ejercicio”**

**Ejercitación de contenidos**

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

-. Define. ¿Qué son las respuestas corporales?

**Son todas las sensación y cambios que sufre el cuerpo cuando realizas ejercicio.**

1. Nombra los 4 ejemplos de respuestas corporales mencionadas en el video de la clase.

**Aumento del ritmo derespiración.**

**Aumento de las pulsaciones del corazón.**

**Traspiración o sudor.**

**Aumento de la temperatura.**

1. Responde V si es verdadera la afirmación o F si es falsa según corresponda. Debes justificar todas tus respuestas

* \_**V**\_\_ La temperatura corporal normal es de 36,1° a 37°.

\_\_**Si aumenta de los 37° es probable que tenga fiebre**. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* \_**F**\_ Al realizar ejercicio disminuyen los latidos del corazón.

\_\_**Al realizar ejercicio los latidos del corazón aumentan para ayudar a los músculos. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

* \_**V**\_ Al realizar ejercicio la piel se enrojece.

\_**Cuando realizas ejercicio aumenta la cantidad de sangre en el rostro provocando el enrojecimiento**. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Cuáles son componente que eliminan al sudar y destaca el principal?

**El cuerpo pierde sales minerales y toxinas. El mayor componente perdido es el agua, con el fin de enfriar tu cuerpo.**

1. Realiza un dibujo en donde ejecuten algún ejercicio, nombrando las sensaciones corporales que provoca realizarlo.

Enrojecimiento de la piel y cansancio.