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

**5° Básico**

  **Respuestas corporales al ejercicio.**

**Ejercitación de contenidos**

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

1. Responde según corresponda.
* ¿Qué entiendes por respuestas corporales al ejercicio?, según el video de la clase.
* \_\_\_**Son aquellas sensación y cambios que sufre el cuerpo cuando realizas ejercicio o juego que conlleve un esfuerzo físico.**
* Nombra los 6 ejemplos de respuestas corporales mencionados en la clase.
1. **Aumento pulsaciones cardiacas 4- Aumento de la temperatura corporal.**
2. **Aumento de la respiración 5- Cansancio**
3. **Traspiración o sudor. 6- Deshidratación**

1. Cuál es la frecuencia cardiaca normal de los lactantes y adolescentes.

Lactantes: **120/ 160 Latidos por minuto**

Adolescentes: **60/ 90 Latidos por minuto**

1. ¿Qué elimina el cuerpo cuando transpira o suda?

R:\_\_ **A través del sudor el cuerpo pierde sales minerales y toxinas. El mayor componente perdido es el agua, con el fin de enfriar tu cuerpo.**

1. ¿Cuál es la temperatura corporal normal? y desde que temperatura se considera que tiene **fiebre**.

R:\_\_**La temperatura normal es de 36,1° a 37° . sobre los 37,5° se considera que tiene fiebre.**

1. Deberás calcular tu frecuencia cardiaca en reposo y después de realizar ejercicio, todas las instrucciones estarán en el video de la actividad semana. Cuando tengas tus resultados los registraras en el recuadro.

|  |  |
| --- | --- |
| **Frecuencia cardiaca** | **Cantidad de pulsaciones** |
| Reposo |  62 |
| Después de ejercitarte |  98 |

