**Retroalimentación guía N° 19 Educación Física y Salud**

**5° Básico**

  **Respuestas corporales al ejercicio y proyecto N°2.**

**Ejercitación de contenidos**

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

1. Responde según corresponda.
* Para el proyecto N°2 cada asignatura entregara distintos elementos realizar el spot publicitario. Menciona que contenido entregara cada asignatura.

Ed. física: …**Entrega el tema: Respuestas corporales al ejercicio**…………

Artes visuales: …**Estilos de mensajes publicitarios: El cómo realizar el video**

Música: …**Integrar un jingle: Agregar una música de fono**…………………

* Menciona el correo donde debes enviar el video y hasta que fecha es el plazo de entrega:

Correo donde se envía el video: …**efis.5.smm@gmail.com**……………………

Fecha de entrega: …**Antes del 20 de noviembre**…………………………………

1. ¿Por qué la frecuencia cardiaca aumenta cuando realizas ejercicio?

**R: Aumentan los latidos del corazón porque este es el encargado de bombear sangre a todo el cuerpo y cuando realizas ejercicio el esfuerzo que debe hacer es mayor.**

1. ¿Cuándo debes hidratarte al realizar ejercicio?

**R: Debes hidratarte antes, entre y después de realizar ejercicio.**

1. ¿Por qué el cuerpo suda o transpira durante el ejercicio?

**R: Porque a través del sudor el cuerpo regula la temperatura corporal, es decir, enfría el cuerpo cuando aumenta la temperatura por realizar ejercicio o el clima.**

1. Pega o dibuja esta tabla en tu cuaderno y compromete a realizar ejercicio, mantenerte activo e hidratarte correctamente. Marcaras con un ticket si lo realizaste o una X si no lo realizaste. (los ejercicios estarán demostrados en la actividad semanal). Anímate y supérate.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| EJEERCICIOS | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
| 10 flexiones de codo |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 jumping jacks |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 sentadillas dinámicas |  |  |  |  |  |  |  |
| Beber más de 4 vasos de agua |  |  |  |  |  |  |  |

**Actividad N°5 es práctica.**