**Guía de autoaprendizaje N° 18 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.
* ¿De qué trata el proyecto N°2?, según el video de la clase.

\_\_**Se trata de crear un spot publicitario en donde se demuestre el contenidos expuestos por el profesores.**

* ¿Qué tiene que contener el video del proyecto N°2 según la pauta de evaluación?
1. Música de fondo. 4-Respetar fecha de entrega.
2. Duración de 10 a 20 segundos. 5- Considerar temática.
3. Identificar el estilo de mensaje publicitario. 6- Ser creativo.

1. Cuál es la frecuencia cardiaca normal de los preescolares y adultos.

**Preescolares: 80 a 110 Latidos/minuto**

**Adultos: 60 a 100 Latidos /minuto**

1. ¿Cuánto es lo que debes hidratarte a diario?

R:\_\_\_**Debes hidratarte con mínimo 2 litros de agua y más si realizas ejercicio.\_\_\_**

1. ¿Porque la piel se enrojece al realizar ejercicio?

R:\_\_**Por la acumulación de sangre en el rostro.\_**

1. ¿Cuáles son las respuestas corporales mencionadas en el ejemplo de TIK TOK??

**ENROJECIMIENTO DE LA PIEL.**

**CANSANCIO.**

**AUMENTO DE LA FREUENCIA RESPIRATORIA.**

**SUDOR.**

**AUMENTO LATIDOS DEL CORAZON.**