**Guía de autoaprendizaje N° 19 Educación Física y Salud**

**5° Básico**

**Nombre\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_\_\_**

**Objetivo de aprendizaje: “Respuestas corporales al ejercicio para el proyecto N°2”**

**OA8:** Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.

**Instrucciones:**

* Observa el video: <https://www.youtube.com/watch?v=0uk-WZT-Hk8>

Actividad para esta semana: <https://www.youtube.com/watch?v=VuApa69VAyM>

* Registra el objetivo de la guía y la fecha de aplicación en tu cuaderno.
* Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando los contenidos y el material audiovisual disponible en el link.
* **Correo electrónico:** [efis.5.smm@gmail.com](mailto:efis.5.smm@gmail.com)

**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: …………………………………………………………………….

Artes visuales: ……………………………………………………………….

Música: ……………………………………………………………………….

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

Correo donde se envía el video: ……………………………………

Fecha de entrega: ……………………………………………………

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

R:

1. ¿Cuándo debes hidratarte al realizar ejercicio?

R:

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

R:

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 |  |  |  |  |  |  |  |