

**GUÍA N°7 EDUCACIÓN FÍSICA  
3° BÁSICO OCTUBRE 2021  
AUTOEVALUACIÓN**

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

**RESPUESTAS CORPORALES AL REALIZAR EJERCICIO**

**Instrucciones:** Lee cada pregunta y sigue las instrucciones dadas.

*La guía tiene un total de 5 puntos, al entregar en la fecha estipulada se agregan dos puntos obteniendo la nota máxima 7,0 (entrega hasta el 29 de Octubre)*

*Si entregas fuera de plazo, entre el 30 de Octubre y el 12 de Noviembre, se sumara un punto a puntaje total, nota máxima 6,0.*

*Si entregas después del 12 de Noviembre no tendrás puntaje adicional, nota máxima 5,0.*

1.- ¿Qué es el pulso? Marca con una X la respuesta correcta (1 punto)

- a) La cantidad de veces que transpiramos en un minuto.
- b) La cantidad de veces que nos cansamos al realizar ejercicio.
- c) La cantidad de veces que late el corazón en un minuto.

2.- ¿Porqué sentimos sed al realizar ejercicio? Marca con una X la respuesta correcta (1 punto)

- a) Porque nuestra piel se pone de color roja
- b) Porque perdemos agua al transpirar
- c) Porque aumenta nuestro pulso

3.- ¿Qué componentes forman el sudor o transpiración? Marca con una X la respuesta correcta (1 punto)

- a) Sales minerales y azúcar
- b) Agua y azúcar
- c) Agua y sales minerales

4.- ¿Por qué nuestro cuerpo transpira? Marca con una X la respuesta correcta (1 punto)

- a) Por que necesita enfriarse debido al aumento de temperatura
- b) Por que necesita que nos de sed
- c) Por que necesita reponer las sales minerales y el agua

5.- ¿ De qué color se pone nuestro rostro cuando realizamos actividad física, debido al aumento de temperatura? Marca con una X la respuesta correcta (1 punto)

- a) Morado
- b) Rojo
- c) Blanco

Recuerda archivar la guía en una carpeta.