

## GUÍA N°7 EDUCACIÓN FÍSICA 3° BÁSICO OCTUBRE 2021

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

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE: OA 8** Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria.

**CONTENIDOS:** Práctica de actividad física – aumento de la frecuencia cardíaca ..

**ACTIVIDADES:** Lea el siguiente texto, con calma, posteriormente realiza la actividad solicitada. Recuerda enviar tu actividad en el plazo estipulado.

### ¿QUÉ LE OCURRE A NUESTRO CUERPO CUANDO REALIZAMOS ACTIVIDAD FÍSICA?

Cada vez que realizamos actividad física ocurre una serie de cambios en nuestro cuerpo, los cuales se desarrollan como una cadena, es decir uno luego de otro y siempre en el mismo orden.

Cuando comenzamos a ejercitarnos nos aumenta el Pulso, que como ya sabemos es la cantidad de veces que late el corazón en un minuto.

A raíz del aumento del pulso sentimos calor en nuestro cuerpo, lo que muchas veces causa que nuestro rostro se ponga de color rojo.

Este aumento de temperatura provoca la transpiración, debido a que el cuerpo requiere enfriarse, comienza a sudar y como se podrán imaginar el sudor es agua, que nuestro cuerpo la elimina junto a sales minerales (por eso es salado)

Debido a que el sudor es agua, luego de transpirar sentimos sed, ya que nuestro cuerpo debe recuperar el agua perdida

Por todos los cambios mencionados más el aumento de nuestra frecuencia respiratoria, nuestro cuerpo se siente cansado, esa sensación es muy normal y debemos seguir trabajando a pesar de que por unos minutos sea difícil ya que pasado un tiempo el cuerpo se acostumbra a esas sensaciones y puede realizar actividad física por largos periodos, por este motivo los primeros 10 minutos siempre serán los más difíciles de realizar.



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

**RESPUESTAS CORPORALES AL REALIZAR EJERCICIO**

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

**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.- ¿Por qué 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) Porque necesita enfriarse debido al aumento de temperatura
- b) Porque necesita que nos de sed
- c) Porque 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.