



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
EL BOSQUE
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
PROFESORA: CLAUDIA VALDERRAMA

Guía Pedagógica N°5 **(Evaluación formativa)**

Nombre:	Curso: 3° básico C
Fecha inicio:	Fecha Presentación:

Descripción Curricular de la Evaluación

Unidad	Habilidades Motrices
Objetivo	Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria
Habilidades a evaluar	Comprensión de cambios que tiene el organismo al hacer ejercicio físico
Contenido	Respuesta corporal al realizar ejercicio físico.

Estimados alumnos/as, esta guía pretende revisar la comprensión sobre “las respuestas de nuestro cuerpo al hacer ejercicio”, que estuvimos viendo en las guías anteriores de educación física.

Actividad N°1

Lee el enunciado o pregunta y encierra en un círculo la alternativa correcta.

1. Antes del ejercicio nuestro cuerpo tiene:

- a) La temperatura normal
- b) Sudor
- c) El corazón acelerado

2. Durante el ejercicio:

- I. Comenzamos a sudar
 - II. Estamos cansados
 - III. La respiración es más intensa
- a) I, II y III
 - b) Sólo I
 - c) I y III

3. ¿Por qué sudamos al hacer ejercicio?

- a) Porque hace mucha calor
- b) Porque el sudor regula la temperatura del cuerpo
- c) Porque quemamos grasa

4. La elongación, (estiramiento de los músculos) se realiza generalmente:

- a) Antes del ejercicio
- b) Durante el ejercicio
- c) Después del ejercicio

5. ¿Cuándo los latidos del corazón son más rápidos?

- a) Al caminar
- b) Al correr
- c) Al ver televisión

6. ¿Cuándo los latidos del corazón son más lentos?

- a) Al dormir
- b) Al saltar
- c) Al caminar

7. Los ejercicios de elongación provocan en tu cuerpo:

- a) Aceleración de tu corazón
- b) Respiración normal
- c) Sudoración

¡Pronto nos veremos!

