



Educación Física y salud.
Colegio Domingo Eyzaguirre.
Profesor Evers Salas U.

Guía N°4, Educación Física y salud.

Nombre Estudiante:
Curso: Primero Básico.

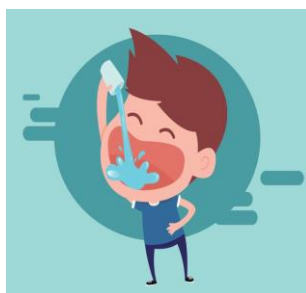
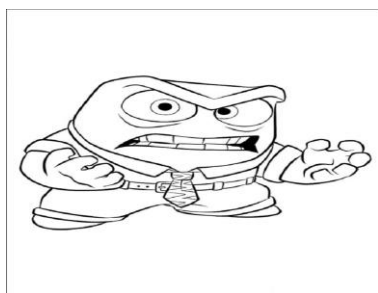
1-. Lee atentamente.

Texto 1.

¿Qué pasa con nuestro cuerpo cuando realizamos actividad física?

Cuando realizamos actividad física nuestro cuerpo reacciona de diferentes maneras, es así como aumentan los latidos de nuestro corazón, aumenta la frecuencia de nuestra respiración, sudamos más y sentimos la necesidad de beber agua (Sed). Es importante que reconozcas estos cambios, ya que te permitirán saber el nivel de esfuerzo que estás realizando y sabrás cuando detenerte cuando llegues al límite de tus fuerzas.

1.1-. A continuación debes identificar y encerrar en un círculo las reacciones de nuestro cuerpo que correspondan a la práctica de actividad física.



2.- Lee atentamente.

Las habilidades motrices básicas son comunes a todas las personas y se van desarrollando desde el nacimiento, estas nos permiten realizar nuestras tareas a diario, dentro de estas habilidades encontramos las siguientes acciones; saltos, giros, desplazamientos (caminar, arrastrarse, gatear, caminar en cuadrupedia (4 apoyos), lanzamientos entre otras.

2.1.- Según el texto leído anteriormente identifica con su nombre las siguientes acciones motrices y recuerda colorearlas, es muy importante que colorea.



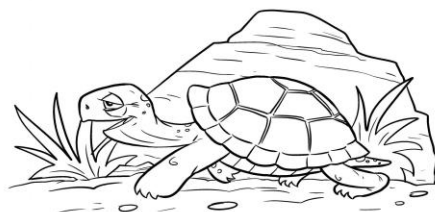
1. _____



2. _____



3. _____



4. _____

3-. Lee atentamente el siguiente texto.

A diario nuestro cuerpo necesita entre 1,5 y 1,8 litros de agua para realizar sus funciones básicas, cuando realizamos actividad física esta demanda de agua aumenta, por eso te recomendamos llevar contigo al menos una botella reutilizable de 500 ml con agua, cuando realices actividad física.

¿Por qué debo elegir una botella reutilizable?

De acuerdo con las estimaciones de la ONU, **cada minuto se compran un millón de botellas de plástico** y, al año, se usan 500.000 millones de bolsas. Casi una tercera parte de todos los envases de plástico salen de los sistemas de alcantarillado y ocho millones de toneladas acaban en los océanos cada año, amenazando a la vida marina.

¡Protege al planeta, cuida tu entorno, prefiere las botellas reutilizables!

3.1.- A continuación debes identificar la botella reutilizable y encerarla con la figura de una **estrella**, y también debes tachar con una **X** la botella de plástico.



¡Mucha suerte, recuerda realizar actividad física y jugar en tu casa durante estos días!

