



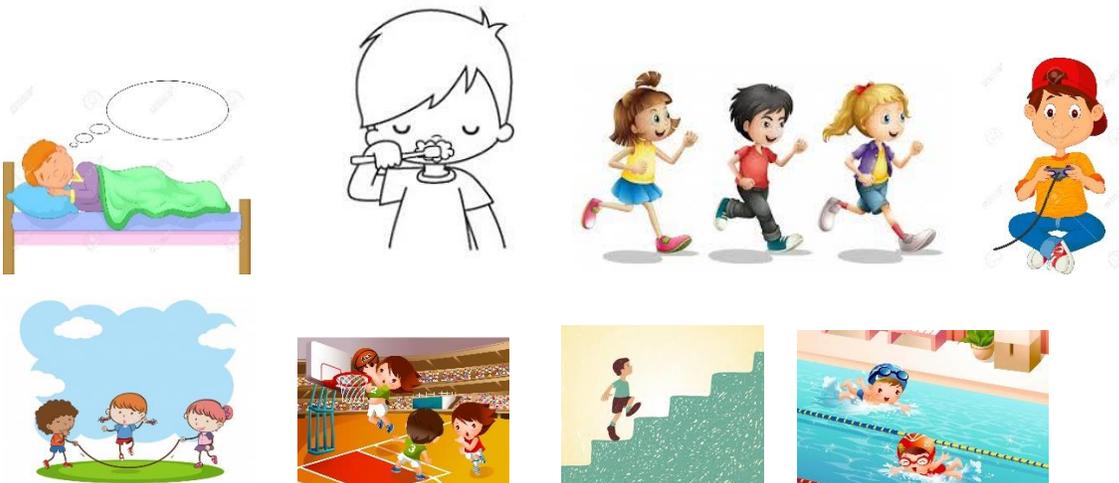
**SOLUCIONARIO GUÍA DE APRENDIZAJE
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD TERCERO BÁSICO
UNIDAD 0**

NOMBRE : CURSO:

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:	Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios de color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.
TEMA DEL TRABAJO:	RESPUESTA CORPORAL ANTE EL EJERCICIO
ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:	A través de la experiencia en la realización de tareas cotidianas, los estudiantes describen los cambios experimentados por sus cuerpos ante el movimiento.
MECANISMO DE EVALUACIÓN AL REGRESAR A CLASES:	Tabla en el cuaderno (copiada o pegada) Descripción de cambios corporales ocurridos en su cuerpo en distintas acciones motrices en la clase.

• **INSTRUCCIONES GENERALES:**

1.- Observa los siguientes dibujos y luego contesta la tabla a continuación.





- **DESARROLLO: Completa la tabla que te presentamos a continuación. Dibújala o pégala en tu cuaderno.**

ACCION	Los latidos del corazón aumentan o se mantienen	Hay sudoración SI/NO	La respiración aumenta o se mantiene	Existe dificultad para hablar SI/NO
DORMIR	MANTIENEN	NO	MANTIENE	NO
CEPILLADO DE DIENTES	AUMENTA	NO	AUMENTA	NO
TROTE RECREATIVO	AUMENTA	SI	AUMENTA	SI
JUGAR VIDEOJUEGOS	AUMENTA	SI en juegos de movimiento	AUMENTA	SI
SALTAR LA CUERDA	AUMENTA	SI	AUMENTA	SI
JUGAR BÁSQUETBOL	AUMENTA	SI	AUMENTA	SI
SUBIR ESCALERAS	AUMENTA	SI	AUMENTA	SI
REALIZAR NATACIÓN	AUMENTA	SI	AUMENTA	SI

- Dibuja o escribe en tu cuaderno **3 acciones físicas que realizas en tu casa** que tengan:
 - ❖ Aumento de los latidos del corazón.
 - ❖ Aumento de la respiración.
 - ❖ Cambio de color de la piel (enrojecimiento)

LIMPIAR EL PATIO, BARRER EL DORMITORIO, LIMPIAR MUEBLES, JUGAR CON BALONES, JUGAR CON AROS, CORRER, BICICLETA, ROLLER, PATINES, VIDEO JUEGOS EN MOVIMIENTOS, CREAR CIRCUITOS MOTRICES, ETC.