



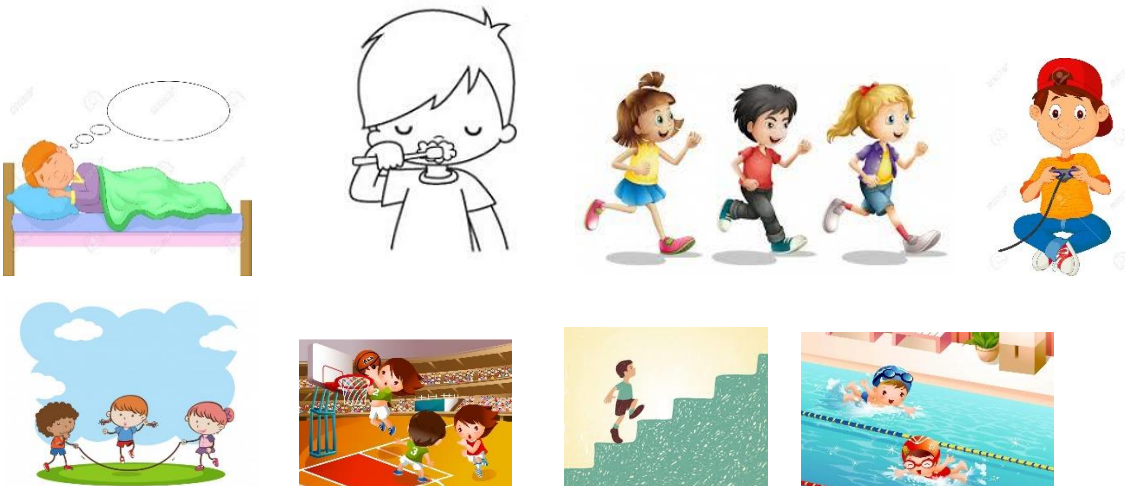
**GUÍA DE APRENDIZAJE**  
**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD TERCERO BÁSICO**  
**UNIDAD 0**

NOMBRE : ..... CURSO: .....

<b>OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:</b>	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.
<b>TEMA DEL TRABAJO:</b>	RESPUESTA CORPORAL ANTE EL EJERCICIO
<b>ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:</b>	A través de la experiencia en la realización de tareas cotidianas, los estudiantes describen los cambios experimentados por sus cuerpos ante el movimiento.
<b>MECANISMO DE EVALUACIÓN AL REGRESAR A CLASES:</b>	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				
CEPILLADO DE DIENTES				
TROTE RECREATIVO				
JUGAR VIDEOJUEGOS				
SALTAR LA CUERDA				
JUGAR BÁSQUETBOL				
SUBIR ESCALERAS				
REALIZAR NATACIÓN				

- 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)