**Guía n° 5 “Autoevaluación” Educación Física y Salud”**

**Primero Básico**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre:** |  | | **Curso:** |  | | **Fecha entrega:** | **12 – 06 - 2020** |
| **Puntaje** | | **26** | **Puntaje obtenido:** | |  | | |

|  |
| --- |
| INSTRUCCIONES: Lea atentamente cada pregunta. Debe marcar la alternativa que usted considere que es  la correcta. Esta guía No es sumativa. (Sin nota).  Una vez terminado el plazo, se retroalimentará mediante la pauta con el desarrollo de esta misma.  El estudiante tendrá dos opciones: si dispone de computador y le resulta más accesible, podrá resolverla mediante el pc y enviarla en el mismo formato Word al docente. Segunda opción, Transcribir las preguntas y respuestas de la guía al cuaderno y una vez realizada usted deberá tomar una fotografía a la guía ya lista y enviarla vía correo al profesor ya mencionado.  Nicole Salazar: [Nicole.salazar@elar.cl](mailto:Nicole.salazar@elar.cl)  Francisco Riquelme: [francisco.riquelme@elar.cl](mailto:francisco.riquelme@elar.cl)  Esta guía NO es sumativa (sin nota) y no es necesario imprimirla. Recuerda colocar tu nombre, apellido y el curso al cual perteneces. |

|  |
| --- |
| **Objetivo instrumento:** Identificar grado de logro o avance de estudiante en cuanto al aprendizaje entregado a través de material educativo (guías y video registros).  **Objetivos de aprendizaje de la unidad:** OA8 - 0A9  **Contenidos:** Habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y equilibrio/estabilidad, hábitos posturales y de vida saludable. |

Al realizar actividad física el cuerpo comienza a sentir una serie de sensaciones debido a la exigencia de como la realizas. Estas sensaciones llamaremos RESPUESTAS CORPORALES.

En relación con los ejercicios físicos realizados en tu casa, responder las siguientes preguntas relacionadas con las respuestas corporales.

**Actividad:**

Marca con una **X** la alternativa correcta.

1. Después de realizar los ejercicios sentías que tu corazón:
2. Late más rápido
3. Late más lento.
4. Después de realizar ejercicios sentías que:
5. sudabas más.
6. sudabas menos.
7. Al realizar los ejercicios sentías que tu respiración:
8. Era más rápida
9. Era más lenta.
10. Es importante consumir agua durante el día:
11. Si
12. No.
13. Es necesario realizar aseo personal (ducharse) después de realizar ejercicios:
14. Si
15. No.
16. Después de realizar ejercicios sentías:
17. Frio
18. Calor
19. Después de realizar ejercicios sentías la respiración:
20. Más rápida
21. Más lenta
22. Después de realizar ejercicios sentías:
23. Más contento
24. Más triste
25. En tus comidas diarias es bueno alimentarse de:
26. Frutas y verduras
27. Dulces y snacks
28. Durante el ejercicio es bueno hidratarse con:
29. Agua
30. Bebidas
31. ¿Cuantas veces a la semana se deberían realizar ejercicios?
32. Solo una vez a la semana
33. 3 veces a la semana
34. ¿Qué alimentos deberías evitar consumir?
35. Frutas y verduras
36. Frituras y comida procesada
37. ¿Qué conductas producen efecto positivo en tu cuerpo?
38. Ver TV-jugar en el PC- Jugar Play
39. Realizar ejercicios