



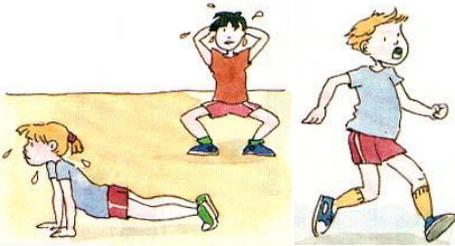
Nombre: _____ Fecha de Entrega: 7 de septiembre

Enviar guía vía WhatsApp o correo electrónico: +56990730294

profesorronaldcastroaraya@colegiomariadeandacollo.cl

1.- Lee con atención, intenta comprender y aprender lo que vas a leer. Pregunta lo que no entiendas. Colorea los dibujos.

Cuando hacemos ejercicio:

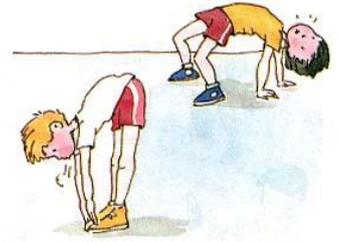


Sudamos.

Nos ponemos colorados.



Nuestra respiración es más intensa porque necesitamos más oxígeno.



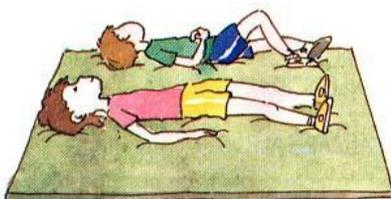
El corazón nos palpita más rápidamente porque necesita bombear más sangre.

2.- Colorea las casillas correspondientes relacionando cada actividad con sus efectos.

Después del ejercicio

Es importante que el cuerpo vuelva poco a poco a su estado normal. Para ello: Haremos ejercicios de **flexibilidad** Recuerda hacerlos correctamente, sin forzar las posturas y que no deben ser dolorosos.

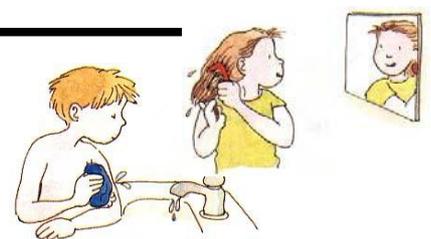
EFECTOS \ ACTIVIDAD	RESPIRACIÓN NORMAL	RESPIRACIÓN INTENSA	NÚMERO NORMAL DE PULSACIONES	MAIOR NÚMERO DE PULSACIONES	SUDOR	PIEL COLORADA
ESTAR SENTADO						
ANDAR						
CORRER CINCO MINUTOS						
CARRERA DE VELOCIDAD						
REALIZAR SALTOS						
JUGAR						
EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD						
VUELTA A LA NORMALIDAD						



Ahora nos relajamos. Adopta una postura cómoda. Piensa en cosas agradables. Puedes escuchar música.



Por fin, colocamos el material. Pon las cosas en su sitio. Trata los objetos con cuidado. El material pesado lo llevamos entre varios compañeros. Entre todos cuesta menos.



Es importante asearte, si no puedes ducharte lávate la cara, las manos, los brazos... y péinate. Cámbiate de ropa si es necesario.