



GUÍA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD. 7° AÑO BÁSICO

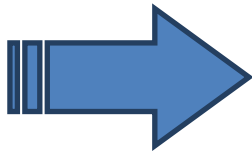
CORREO [.jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl](mailto:jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl)

Nombre:
Cursos: 7° básico. Fecha: semana 29 y 30 12 al 23 de Octubre.
OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos aplicando conductas de autocuidado y seguridad como: hidratarse con agua de forma permanente entre otra.

¿Qué es la hidratación?

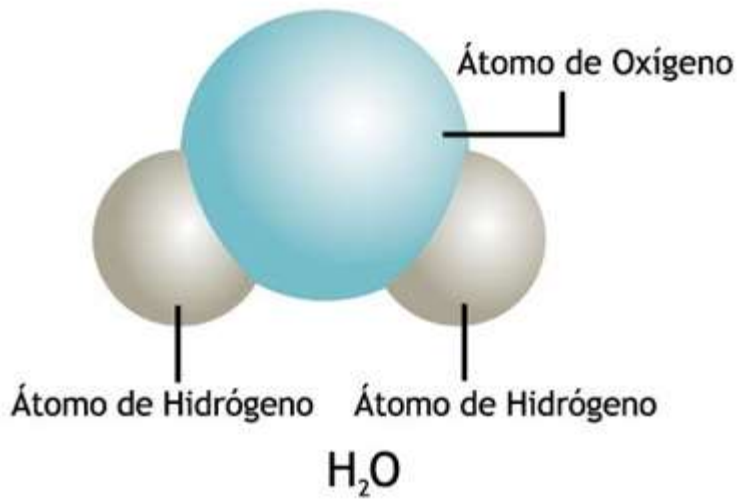
La idea de hidratación puede referirse a la **cantidad de agua que necesita el organismo de un ser vivo para funcionar de manera correcta**

¿Por qué es importante la hidratación con agua?



¿DE QUE ESTA HECHA EL AGUA? ¿Cuál es su composición?

De 2 átomos de hidrógeno y 1 átomo de oxígeno

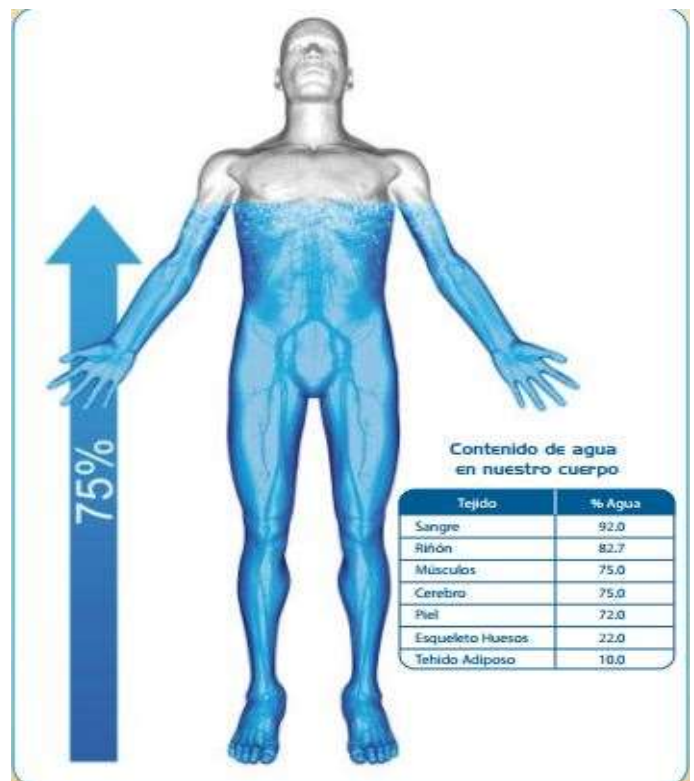


¿Cuándo te das cuenta que NO estas deshidratada y tu cuerpo necesita agua?

¿Cuánta cantidad de agua tiene nuestro cuerpo?

9 SEÑALES DE DESHIDRATACIÓN

- 1- Dolor de Cabeza
- 2- Cansancio y Mal humor
- 3- Boca Seca
- 4- Hinchazón
- 5- Piel Seca
- 6- Dolor Articular
- 7- Hambre
- 8- Presión de Vientre
- 9- Metabolismo Lento



I.-A trabajar: Responde las siguientes preguntas según la guía de aprendizaje en tu cuaderno de educación física.

1.- ¿Que es la hidratación?

2.- Nombra 4 beneficios del agua.

3.- ¿Cuál es la composición del agua?

4.- ¿Cuanta cantidad de agua tiene tu cuerpo?

II.-Según la imagen. Completa la oración fíjate bien.

A.-Un vaso de agua después de despertarse ayuda_____

B.-Un vaso de agua antes de tomar un baño_____

C.-Un vaso de agua 30 minutos antes una comida_____

D.-Un vaso de agua antes de ir a la cama_____



III.- Según la imagen. ¿Cuánta agua deberías tomar al día en cantidad de vasos?

Completa la oración y pinta los vasos de color rojo.

A.- Si eres una persona sedentaria_____

B.-Si eres una persona activa _____

C.-Si eres un deportista_____



IV.-Reconoce y encierra en un círculo 4 señales de deshidratación.

SUEÑO	ALEGRÍA	HINCHAZÓN DE MANOS
ENTUSIASMO	BOCA SECA	DOLOR DE CABEZA