



**ASIGNATURA: EDUCACION FISICA Y SALUD. 7° AÑO BÁSICO**

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

**SEMANA 31 y 32: Desde el 26 al 6 de Noviembre**

Nombre:
Cursos: 7° básicos. Fecha: 26 al 6 de noviembre
<b>OA 4:</b> Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos aplicando conductas de autocuidado y seguridad como: <b>hidratarse con agua de forma permanente entre otra.</b>

### Guía ticket de salida

Responde las siguientes preguntas marcando con una X la alternativa correcta. Nos vemos en clases online y aclaro tus dudas.

1.-La composición del agua es:
A.-3 moléculas de Hidrogeno.
B.- 2 moléculas de hidrogeno.
C.- 1 molécula de oxígeno y 2 de hidrogeno.

2.-Si te hidratas en forma inadecuada las consecuencias son:
A. Se incrementa la temperatura corporal
B. Se mantiene la temperatura corporal.
C.- Baja notoriamente la temperatura corporal.

**SALUD** **¿Lo Sabias?**

Un vaso de agua 30 minutos antes de una comida ayuda a la digestión

Un vaso de agua después de despertarse ayuda a actuar los órganos internos

Un vaso de agua antes de ir a la cama ayuda a evitar un derrame cerebral o un ataque al corazón

Un vaso de agua antes de tomar un baño ayuda a bajar la presión sanguínea

**CONSEJOS PARA UNA BUENA HIDRATACIÓN**  
MUNDOENTRENAMIENTO.COM

- EMPIEZA EL DÍA BEBIENDO AGUA
- NO OLVIDES LA HIDRATACIÓN DURANTE EL EJERCICIO
- EVITA ALCOHOL Y BEBIDAS CON GAS
- NO ESPERES A TENER SED PARA BEBER
- BEBE EN PEQUEÑAS CANTIDADES
- INGIERE ALIMENTOS CON AGUA