



ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO 8° Básico

LETRA: A -B

FECHA: 17/03/2020

GUIA N° 1 DE EDAUCACION FISIC

1.- Contesta las siguientes preguntas:

- a. Calcula tus pulsaciones ahora mismo. Averigua tus pulsaciones máximas teóricas.
- b. Subraya con un lápiz de color lo más importante y pregunta lo que no entiendas.
- c. Explica por qué al hacer ejercicio aumentan las pulsaciones, pero en reposo disminuyen

2. -Señala con una X la respuesta correcta.

¿Por qué aumenta la respiración?

- a) Porque aumenta el calor.
- b) Porque necesitamos más oxígeno.
- c) Porque nos cansamos.

2. ¿Por qué aumentan las pulsaciones?

- a) Porque necesitamos más sangre en los músculos.
- b) Para correr más.
- c) Porque la piel se pone roja.

4.- Explica los cambios que se producen en la respiración y la temperatura corporal antes, durante y después del ejercicio.

