**GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 1 N° DE GUÍA: \_\_2\_\_\_\_**

EVALUACIÓN FORMATIVA: Después de leer el Power Point y desarrollar la guía, responde las siguientes preguntas:

ASIGNATURA: Educación Física

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

CURSO: 6 año básico LETRA: A - B – C FECHA: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Unidad 1: Aplicar habilidades motrices a las actividades deportiva.

OA11: Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal; usar ropa adecuada para la actividad; cuidar sus pertenencias; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.

1. Lee y responde marcando con una X la alternativa correcta.

1- ¿La realización de Actividad Física, entrega benéficos tales cómo?

1. Prevención de enfermedades.
2. Evitar el sedentarismo
3. Reducción en riesgo de muerte.
4. Todas las anteriores.

2- ¿Por qué durante la actividad Física, se produce un aumento de la frecuencia cardiaca?

1. Aumenta el requerimiento de oxígeno en los músculos.
2. el corazón se acelera, para enviar mayor cantidad de sangre.
3. evita accidentes fatales.
4. A y B son correctas.
5. **Elabora una actividad de cierre, (Vuelta a la calma), utilizando un elemento deportivo, de manera segura y responsable, para finalizar tu clase de Educación**

**Física.**