



Formato ticket de salida N°22 6° Básico

Curso: 6° básico

Nombre estudiante :

Objetivo:

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física.

OA 11: Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos

Indicador de evaluación:

Conocen la importancia de la hidratación y las acciones de seguridad que deben tener en cuenta al momento de realizar actividades físicas de intensidad.

Preguntas de competición.

Para desarrollar el siguiente ticket 22 en el formulario online, deberás:

- Lee atentamente el texto de actividades en diferentes entornos luego responde.
- Lee comprensivamente las alternativas de selección múltiple.
- Selecciona la alternativa que consideres correcta.
- Recuerda que cada pregunta está asociada a contenidos aprendidos

Actividad 1: Lee atentamente el texto, analiza y comprende los conceptos.

Sabemos de antemano que la hidratación es muy importante para el adecuado funcionamiento de nuestro cuerpo. Pero, además, durante la práctica del ejercicio mantenerse bien hidratado cobra aún mayor relevancia debido a la gran cantidad de agua que perdemos en forma de sudor. Lograr sostener una buena hidratación no solo tiene que ver con nuestro rendimiento, sino con la obtención de todos los beneficios del ejercicio sin consecuencias indeseables; por lo tanto es importante conocer aquellos factores que influyen en lograr una óptima hidratación. **¿Sabías qué el 70 % de nuestro cuerpo como joven está compuesto de agua?**

El papel del agua en nuestro organismo es tan importante como su gran contenido, ya que el agua está involucrada en diversos e importantes procesos de nuestro metabolismo:

- El transporte de glucosa, oxígeno y grasas para trabajar en el músculo y desechar productos metabólicos como dióxido de carbono y ácido láctico.
- Durante el ejercicio el agua absorbe el calor de tus músculos y lo elimina a través del sudor, manteniendo así la temperatura corporal.
- Ayuda a la digestión por su contenido en la saliva y secreciones gástricas.
- Lubrica articulaciones alrededor del cuerpo y protege órganos y tejidos.



Actividad 2: Lee las preguntas y alternativas para responder según lo aprendido.

1- ¿Cuál es la función principal de la hidratación corporal?

- A- Ayuda al transporte de glucosa, oxígeno y grasas para trabajar en el músculo
- B- Ayuda a mantener una temperatura corporal adecuada.
- C- Ayuda a expulsar desechos innecesarios para nuestro cuerpo.
- D- Todas las anteriores.

2- ¿Qué pasaría si una persona o un deportista no se hidrata de buena forma?

- A- Mejora su rendimiento ya que su peso corporal disminuye.
- B- Podría sufrir algún tipo de malestar corporal, ya que el cuerpo funcionando de forma óptima.
- C- Da lo mismo si me hidrato o no

3- ¿Cuál es la relación correcta se conceptos e hidratación?

- A- Mejor rendimiento – Regula temperatura – Cuida articulaciones.
- B- 60% de nuestro cuerpo – El sudor aumenta la temperatura.
- C- Dificulta la digestión – Disminuye el rendimiento.

iii Que tengas un excelente semanajii

**Profesor
Christopher Alejandro Rubilar Catalán**