

Evaluando lo aprendido

1.- Lee, identifica y marca sólo los recuadros que mencionan los niveles de intensidad de actividad física

Moderada

Calor

Baja

Vigorosa

2.- identifica y marca las respuestas corporales en los dibujos que se presentan a continuación.



Sudoración



Dormir



Sed



Mejillas coloradas



Cansancio



Comer



Ver televisión

3.- Responde verdadero o falso según corresponda

Al practicar actividad física siempre debemos realizar un calentamiento previo

Practicar actividad física de forma segura es muy importante para prevenir accidentes o lesiones

Nuestro corazón late más lento cuando hacemos ejercicio.

Las respuestas corporales son el resultado de una actividad física de intensidad vigorosa

El calentamiento previo siempre se realiza al final de la clase

La hidratación solo es necesaria antes de iniciar las actividades deportivas.