



## Guías de Contenidos Educación Física 1° básico

Unidad: Desarrollo de Habilidades Motrices

Objetivo: Reforzar contenidos de la clase en el hogar sobre realizar actividad física de forma segura, hábitos de higiene y vida saludable.

### TEXTO INFORMATIVO

#### ¿QUÉ ES LA HIDRATACIÓN?



Una de las sustancias más importantes para el organismo es el **agua**. El agua es el componente mayoritario del cuerpo humano. Es muy importante para el óptimo funcionamiento de numerosos procesos del organismo.

La cantidad de agua corporal se debe mantener constante para que todas estas funciones corporales se realicen en las mejores condiciones posibles. No obstante, este equilibrio es complejo.

El organismo pierde agua por diferentes vías a lo largo de cada jornada. Así, se elimina líquido al orinar, al defecar, en el sudor e incluso, al respirar.

Es necesario insistir en que **niños y adolescentes** beban de forma regular, incluso antes de tener sed. Cuando aparece la sensación de sed, ya existe un cierto grado de deshidratación. Es aconsejable mantener las botellas de agua a temperatura moderada pues si están muy frías o muy calientes se suele beber menos cantidad.

Como norma general, en adultos se recomienda una ingesta de unos 10 vasos de agua diarios, es decir, entre 2 y 3 litros diarios. En niños y adolescentes, esta cantidad debe adaptarse según la edad.

- I. Lee atentamente el texto y responde las preguntas correctamente.  
Deberás traspasar a tu cuaderno, la alternativa correcta. (2 pts. cada alternativa)

#### Ejemplo:

1.- ¿Cómo se llama el título del texto?

- A Qué es el agua  
 B Cómo cuidamos nuestro cuerpo  
 C Qué es la hidratación  
 D Cómo nos lavamos los dientes

En tu cuaderno debes colocar:

Respuestas:

- 1.- C  
2.-  
3.-



1.- Una de las sustancias más importantes para el organismo es...

- A El Azúcar
- B La sal
- C Nuestro cuerpo
- D El agua

2.- ¿Cómo puedo perder agua de mi organismo?

- A Al orinar
- B Al defecar
- C En el sudor
- D Todas las anteriores

3.- ¿Cuánta agua debe tomar un adulto?

- A Sólo 1 litro
- B Entre 1 a 2 litros
- C Entre 2 a 3 litros
- D Sólo 2 litros

**II. Pregunta de desarrollo, responde con letra clara (responde en tu cuaderno). (2 pts)**

1. ¿Por qué es importante beber agua cuando hacemos actividad física?

**III. Sopa de letras:** Encierra con lápiz mina o de colores, las 5 palabras ocultas en la sopa de letras. El sentido de las palabras es en la horizontal, vertical y diagonal.

H	S	A	L	U	D	V	N	O	C
L	I	O	A	U	C	I	L	O	O
N	S	D	A	Z	S	O	O	I	N
Q	O	P	R	N	B	N	U	B	C
M	X	C	M	A	N	D	T	O	A
T	N	F	A	Z	T	S	F	R	G
Y	I	T	A	H	O	A	R	C	U
E	T	R	O	P	E	D	R	I	A
K	U	C	O	R	R	E	R	S	S
C	U	E	R	P	O	L	H	X	E



**IMPORTANTE: DEBERÁS ANOTAR LAS RESPUESTAS EN TU CUADERNO Y MOSTRAR A SU PROFESOR CUANDO SE INICIEN NUEVAMENTE LAS CLASES.**

**Para el apoderado:**

Video para complementar el estudio junto a su pupilo (a).  
Debes pinchar con el mouse o computador con el botón derecho y apretar en el enlace o link del video y luego apretar **“abrir hipervínculo”**. Así podrán ver el video desde youtube. Si se les hace difícil puede colocar en youtube **“BUENA HIDRATACIÓN”** y así obtener el video.

[https://www.youtube.com/watch?v=iF\\_auRw4zcQ](https://www.youtube.com/watch?v=iF_auRw4zcQ)

The image shows a screenshot of the YouTube website interface. At the top, the YouTube logo is on the left, and a search bar contains the text "buena hidratacion". Below the search bar, there is a "FILTRAR" button. The main content area displays a list of video results. The first result is titled "Buena hidratación" by "IBT Group Perú - Sociedades". The video thumbnail shows a person holding a glass of water. A yellow arrow with the text "Este es el video" points to this first result. Other results include "Beneficios de beber agua: Cómo hidratarnos bien" and "La importancia de una buena hidratación".