



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS  
*Formando líderes sin distinción*

GUÍA DE APRENDIZAJE  
“ED. FÍSICA Y SALUD”

NOMBRE:		FECHA: Semana 22 31 de agosto al 04 de septiembre 2020.	CURSO: 5° a 8° Año Básico.
OA9 (nivel 2): Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.	Unidad	Habilidades a desarrollar:	Reconocer, identificar, reflexionar.
	Capacidades Físicas		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"><li>Reconocer e identificar el concepto de higiene al realizar actividad física y deportes.</li></ul>			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"><li>Identifican los cuidados del cuerpo que deben tener al momento de ejecutar alguna actividad física.</li><li>Reconocen los hábitos de higiene que deben ejecutar antes, durante y después de la práctica de actividad física; por ejemplo: cambiarse de ropa y lavarse las manos y la cara.</li><li>Reflexionan sobre las acciones seguras que deben considerar al momento de ejecutar alguna actividad física, como usar ropa adecuada, protector solar y gorro.</li></ul>			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>Estimados estudiantes, los invito a ver los videos recomendados para esta semana y seguir las instrucciones de la guía Ed. Física y salud.</li><li>Resolver las actividades propuestas por el profesor en esta guía.</li><li>Cómo resolver la guía: Opción 1) En una página de Word escribir el desarrollo de esta guía y enviársela al correo del profesor. Opción 2) En una hoja de cuaderno escribir el desarrollo de esta guía, sacar una fotografía con el celular y enviársela al correo del profesor.</li><li>Tienes hasta el viernes 04 de septiembre para desarrollar tú guía.</li><li>No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor o vía WhatsApp del curso.</li><li>Utiliza el video de apoyo para complementar, que se presenta a continuación.</li></ul>			
Sitios webs recomendados: <ul style="list-style-type: none"><li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Sc283qixzT8">https://www.youtube.com/watch?v=Sc283qixzT8</a> (higiene deportiva)</li><li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vm7kQyPNm_s&amp;t=45s">https://www.youtube.com/watch?v=vm7kQyPNm_s&amp;t=45s</a> (come sano, vive activo)</li></ul>			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio- pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas	

Bienvenidos queridos estudiantes a la semana 22 de 5° a 8° básico. Esta semana te invito a conocer sobre la higiene en la actividad física, un concepto muy importante para nuestra vida diaria y deportiva. Deberán leer en conjunto a un familiar el texto explicativo y luego realizar la tarea propuesta, resolviendo las diversas preguntas.

## Hábitos de higiene corporal y deportiva.

Para conseguir una vida sana es necesario realizar ejercicios corporales, tener hábitos alimenticios y mantener una **higiene deportiva y corporal**, y de este modo alcanzaremos un buen estado tanto físico como mental.

La **higiene deportiva** significa mantener una serie de hábitos que ayudan a obtener el máximo rendimiento con el ejercicio físico y a realizarlo con la máxima garantía.

Dentro de esta serie de hábitos podemos distinguir **tres etapas** a tener en cuenta:

- **Condiciones previas al ejercicio:** el correcto punto de partida para llevar a cabo cualquier ejercicio físico es una revisión médica, que nos ayudará a detectar cualquier posible anomalía de nuestro organismo. Nunca haremos coincidir la práctica del ejercicio con la digestión de la comida y siempre se realizará un calentamiento previo, suave y progresivo.
- **Condiciones durante el ejercicio:** utilizaremos material apropiado a la actividad y la práctica del ejercicio se hará con la intensidad adecuada al nivel de condición física, bebiendo líquido durante todo el esfuerzo.
- **Condiciones posteriores al ejercicio:** el ejercicio se acabará con unos minutos de actividad física suave para acelerar la recuperación, una hidratación correcta (bebiendo pequeñas, pero frecuentes cantidades) y la higiene corporal correspondiente.



La **higiene corporal** incluye un conjunto de prácticas destinadas a mantener una correcta limpieza del cuerpo. La falta de higiene trae como consecuencia la aparición de enfermedades en todos los sistemas, por eso, es importantísimo seguir las normas recomendadas:

- Bañarse o **ducharse** diariamente, antes y después de realizar una actividad física.
- **Cepillarse** los dientes después de cada comida.
- **Secarse** los pies correctamente después de cada lavado y aplicar polvos de talco si ha habido una sudoración excesiva.
- Se recomienda el uso de **calcetines** 100% de algodón.
- Siempre se debe usar **champú** para mantener el cabello en óptimas condiciones.
- Se debe **evitar** el uso excesivo de gelatinas y fijadores del cabello.
- Los implementos deportivos siempre deberán ser completamente **personales e intransferibles**, para evitar transmisión de enfermedades entre los deportistas.




### Tarea de la semana 22.

1. Escribe en el siguiente recuadro, cinco características de cada tipo de higiene:

HIGIENE CORPORAL	HIGIENE DEPORTIVA
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

2. Responde las preguntas del "ticket de salida" en tu cuaderno u hoja de Word y envíalo al correo del profesor Carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl

	<b>TICKET DE SALIDA</b>
1. ¿Qué es la higiene corporal?	
2. ¿Por qué debemos preocuparnos de nuestra higiene al practicar deportes?	
3. ¿Cómo podemos saber si tenemos una buena higiene?	