



**COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS**  
*Formando líderes sin distinción*

**GUÍA DE APRENDIZAJE**  
**“ED. FÍSICA Y SALUD”**

NOMBRE:		FECHA: Semana 33 23 al 27 de noviembre 2020.	CURSO: 1° a 4° Año Básico.
OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.	Unidad	Habilidades a desarrollar:	Reconocer, identificar, reflexionar.
	Capacidades Físicas		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"><li>Reconocer los efectos de la sudoración (sudor) en clases de educación física.</li></ul>			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"><li>Identifican ventajas de la sudoración en la actividad física.</li><li>Reconocen diferentes acciones positivas que nos llevan a tener una vida saludable.</li><li>Explican y reflexionan con sus propias palabras la importancia de realizar un estiramiento al término de un ejercicio físico.</li></ul>			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>Queridos estudiantes, esta semana identificaremos los efectos que provoca el sudor en nuestro organismo y la importancia que este posee. Los invito a ver el video 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 27 de noviembre 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=qNJaaGjoW_k">https://www.youtube.com/watch?v=qNJaaGjoW_k</a> (el sudor)</li></ul>			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas	

## ¿Por qué sudamos? (LEER EN CONJUNTO A UN ADULTO)

Cuando estamos practicando algún deporte o el calor nos hace sudar, muchas veces sentimos pena o molestia. Incluso cuando vemos a alguien sudar más de la cuenta nos parece desagradable.

Estamos acostumbrados a despreciar el sudor, a evitar a toda costa nuestro propio olor: tenemos una gran cantidad de desodorantes, antitranspirantes y perfumes para evitar la sudoración. Sin embargo, tratar todo el tiempo de inhibir algo tan natural y necesario como el sudor no es bueno para nuestra salud. He aquí algunas de las ventajas de "sudar la gota gorda".



### VENTAJAS:

La limpieza y la purificación de las enfermedades siempre han sido relacionadas con el sudor. Con la finalidad de sudar se han creado muchas opciones, que incluso se han vinculado con rituales como baños de vapor y baños saunas.

Se ha descubierto que **el sudor no sólo expulsa toxinas del organismo, sino que además lo protege de infecciones**, gracias a una proteína (demicidina) que segregan las glándulas sudoríferas que es capaz de exterminar microbios. La acidez y la sal del sudor ayuda a la demicidina a aniquilar bacterias e incluso hongos.

El sudor es producido para regular el exceso de calor; al mismo tiempo, el aumento de temperatura ayuda a mejorar el sistema inmunológico mediante la prevención y el combate de las infecciones.

Nuestro cuerpo tiene ciertas partes donde la piel está plegada, por ejemplo, pies, ingles, axilas, etcétera.

Por extraño que parezca, el sudor no huele. Las culpables de ese desagradable olor que acompaña el sudor son las incontables **bacterias**.

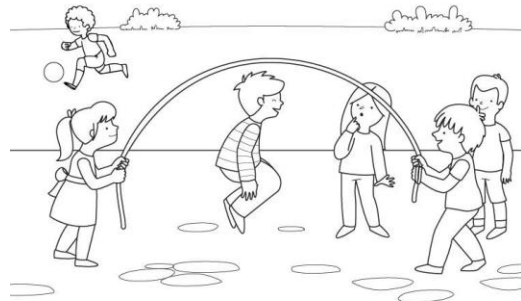
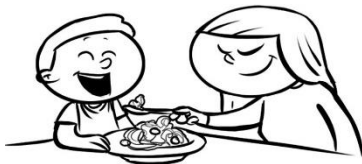
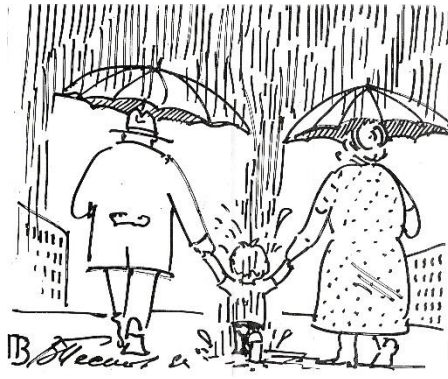
### ¡¡¡ A SUDAR SE HA DICHO!!!

Sin lugar a duda, la mejor opción para sudar es el ejercicio y empaparse de sudor puede ser muy bueno, especialmente si es seguido de un baño. Cuando hace calor puedes aprovechar para sudar y después aclimatarte naturalmente. Trata de no utilizar demasiado el aire acondicionado y deja que tu cuerpo utilice su propia refrigeración por medio del sudor. Es recomendable tomar frecuentemente baños de vapor o los aromáticos temascales, otra buena opción para sudar y relajarte.




**Tarea de la semana 33.**

1. Observa muy bien las imágenes y pinta como tú quieras, las acciones que nos hacen SUDAR.



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](mailto:Carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl)

 <b>TICKET DE SALIDA</b>
1. ¿Por qué sudamos?
2. ¿Por qué es bueno sudar?