



EDUCACIÓN FÍSICA GUIA 3° BÁSICO SEMANA 20 y 21.

Asignatura: Educación Física

Fecha: del 10 AL 21 de agosto.

ana.cabrera@colegio-republicaargentina.cl

Nombre:

Curso:

Fecha:

OA 9: 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

TE INVITO A QUE LEAMOS LAS SIGUIENTES DEFINICIONES ¡PARA UNA MEJOR COMPRESION!

La higiene personal y del entorno va mucho más allá de las meras prácticas de aseo, es uno de los componentes fundamentales de un estilo de **vida saludable** y se encuentra relacionada con otros temas como la alimentación, el ejercicio físico y la salud mental.

Llevar un estilo de vida Saludable cumple funciones muy importantes:

- Mejorar la salud y el bienestar del individuo y la comunidad.
- Prevenir la aparición y desarrollo de enfermedades.
- Facilitar las relaciones interpersonales.
- Contribuir a la formación de una imagen positiva de sí mismos.

Higiene: La higiene personal está constituida por el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Es el concepto básico de aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.

Hábito: Se refiere a toda conducta que se repite en el tiempo en forma regular y de modo sistemático.

Vida saludable: Nos permite tener una mejor calidad de vida y bienestar.

Se refiere al cumplimiento de distintos factores como:

- Llevar una alimentación equilibrada.
- Mantener hábitos higiénicos adecuados.
- Disfrutar del tiempo libre.
- Prevenir accidentes.
- Ejercitar la mente.
- **Realizar deporte o actividad física.**



Higiene Personal

La higiene personal tiene por objeto situar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del propio ser humano. Tener una buena higiene personal depende de uno mismo. La autoestima juega un papel fundamental frente a este aspecto, pues quien se aprecia y valora, se esfuerza por verse y mantenerse bien.



EL CORRECTO LAVADO DE MANOS en forma cotidiana y en momentos específicos significa prevención. Hemos aprendido que, en este momento, este hábito se ha hecho fundamental.

¿Cómo debemos lavar nuestras manos correctamente?

1. Frotar con jabón las palmas y la parte superior. Luego las muñecas y entre los dedos
2. Cepillar muy bien las uñas.
3. Enjuagar completamente las manos con abundante agua hasta retirar todo el jabón.
4. Secarlas con papel descartable o con una toalla limpia y seca.
5. Cerrar la llave de agua con el mismo papel o toalla.

Recomendaciones:

Es importante y oportuno lavarse las manos:

- Al llegar a casa
- Antes de comer
- Antes de preparar o servir alimentos.
- Después de ir al baño.
- Después de utilizar pañuelos.
- Después de jugar y de tocar dinero o animales



¡VEAMOS QUE APRENDIMOS!

Actividad

1. Escribe en el cuaderno o en el espacio destinado para ello en la guía los números que corresponden a los niños que “cuidan su higiene personal”



BENEFICIOS DEL EJERCICIO

Fuerza o resistencia:

Ideal para mejorar tu postura y darle al cuerpo una apariencia más tonificada. Sin duda el levantamiento de pesas es la mejor opción.

Flexibilidad:

Ayudan a relajarte y a mejorar tu circulación, equilibrio y postura. La yoga, pilates y el taichi son un buen ejemplo de este tipo de ejercicio.

Aeróbico

Mantiene tu corazón, pulmones y vasos sanguíneos saludables. También mejora tu estado físico. Entre las principales actividades se encuentran: caminar, correr, andar en bici y nadar.



La recomendación general es 30 minutos 5 días a la semana.

- Ahora te invito a realizar los siguientes ejercicios de calentamiento



Importante: Todas las actividades que realizarás desde ahora en adelante en las clases online y en los deportes que practiques deben seguir las siguientes instrucciones:

1. Deben ser ejecutadas con la supervisión de un adulto.
2. Debes observar a tu alrededor y asegurarte de que no existan obstáculos que impidan el desarrollo de las actividades, es decir, **todo aquello que implique un factor de riesgo para tu integridad física y el poder realizar de manera segura las actividades.**
3. Realizar ejercicios con una postura correcta.
4. Realizar ejercicios con ropa adecuada.
5. Realizar ejercicios con el calzado adecuado, que debe ser cómodo para evitar los accidentes y lesiones.