



EDUCACIÓN FÍSICA GUIA 3° BÁSICO SEMANA 24 y 26.

ana.cabrera@colegio-republicaargentina.cl 555

Nombre:

Curso:

Fecha: del 7 al 11 de septiembre y del 21 a 25 de

septiembre.

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.

LEE CON ATENCION Y COMPRESION LOS SIGUIENTES TEXTOS

SEGURIDAD:

ES LA AUSENCIA DEL PELIGRO O RIESGOS, SENSACION TOTAL DE CONFIANZA QUE SE TIENE EN ALGO O ALGUIÉN.



La actividad física SEGURA debe formar parte de la vida del niño

- Es muy recomendable que los niños realicen actividad física de forma habitual, que ésta forme parte de su estilo de vida y que disminuyan el sedentarismo.
- Es necesario, trabajar de manera segura, previniendo accidentes o situaciones que pongan en riesgo la integridad física del estudiante.
- Tomar las precauciones en como protegernos al realizar una actividad física, usar la ropa y calzado adecuado para realizar la actividad sin correr riesgos.
- El lugar o espacio físico en donde trabajes la actividad debe tener un piso adecuado, con superficie lisa, sea éste al aire libre o al interior del hogar u otro recinto.
- Trabajar en un lugar en donde no existan obstáculos para que estén libres de accidentes como agujeros, desniveles, vidrios, metal, fuego etc.

VERIFIQUEMOS LO APRENDIDO

ACTIVIDAD 1

1.- ¿QUÉ ES LA SEGURIDAD?

- A.- Es la ausencia del peligro o riesgos
- B.- Es la ausencia de juegos
- C.- Es la ausencia de implementos.
- D.- Ninguna de las anteriores

Observa la imagen y lee los textos sobre los beneficios que nos brinda la actividad física para asegurar nuestra salud física y mental.

Beneficios de la actividad física en niños y adolescentes

- Mantiene un peso corporal saludable
- Mejora las funciones cardiorespiratoria y muscular
- Promueve un mejor estado de ánimo y convivencia

La recomendación de actividad física son 60 minutos al día y antes de realizar cualquier tipo de ejercicio es necesario calentar de 5 a 10 minutos, no olvides mantenerte hidratado.

Tipos de actividad física:

OMS 2018



Recuerda: Siempre antes de entrenar, realizar calentamiento.

- Realice ejercicios de calentamiento de los músculos antes de iniciar actividad física. Esto permite acelerar de forma progresiva su corazón y su respiración. El calentamiento evita lesiones. Debe calentar al menos 5 minutos.

ACTIVIDAD 2: TE INVITO A REALIZAR ESTE DESAFÍO Y LUEGO RESPONDER LA PREGUNTA:



CUÉNTAME: ¿cómo te sentiste después de hacer los ejercicios?

MUY IMPORTANTE TENER EN CUENTA:

Asegúrate de buscar atención médica siempre que sientas:

- Dolor de moderado a fuerte en cualquier zona de tu cuerpo
- Dolor que interfiere con tus actividades diarias o con el sueño
- Inflamación de alguna área lesionada
- Incapacidad para llevar a cabo actividades normales
- Dolor que te impide mantener una buena forma física.



VIDEO DE APOYO:

<https://www.youtube.com/watch?v=EM8glByz-VE&t=57s> Ejercicio físico-Cuidado del cuerpo



En tiempos de pandemia es muy importante cuidarnos y tomar todas las precauciones que sean necesarias, para protegernos y proteger a nuestra familia. Si realizas actividad física en tu hogar, dentro de él o en el exterior, acompañado con algún familiar, debes prevenir el contagio de cualquier enfermedad y resguardar tu integridad física. Eso es realizar actividad física de manera segura, no lo olvides.

Observa con atención el siguiente video, que guiará a ti y familia a llevar una mejor cuarentena dentro del hogar y a permanecer seguro frente a esta pandemia.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ny5qRXisRnQ>