



GUIA: EDUCACION FISICA Y SALUD 4º AÑOS SEMANA 22 Y 23

Nombre:	
Curso:	Fecha: DESDE 24 AGOSTO AL 4 SEPTIEMBRE
OBJETIVO DE APRENDIZAJE: OA9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable , como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua , comer una colación saludable después de practicar actividad física.	

CONTENIDO: ¿Que es el agua? Propiedades del agua Hidratación en la actividad física Beneficios de una buena hidratación Trio del bienestar

INSTRUCCIÓN: LEE LOS SIGUIENTES TEXTOS Y RESPONDE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS

¿Qué es el Agua?

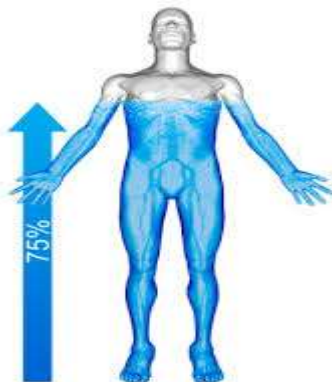
EL agua es una sustancia maravillosa y única. En la Antigüedad se consideraba que el agua era un elemento, más tarde se descubrió que el agua es un compuesto químico porque es la combinación de dos gases: hidrógeno y oxígeno cuya fórmula química es H₂O.



Propiedades del Agua

El líquido más esencial del planeta posee las siguientes propiedades:

- El agua por ser materia, pesa y ocupa un lugar en el espacio (volumen).
- Está conformada por dos elementos: El hidrógeno (H) y el oxígeno (O).
- La fórmula química del agua es: H₂O
 - El agua pura no tiene: olor (Inodoro), sabor (insípida) ni color (incolora).
 - No tiene forma y toma la forma del recipiente que lo contiene
 - El agua se puede presentar en la naturaleza en tres estados físicos principales: sólido, líquido y gaseoso.



¿CUAL ES LA MEJOR MANERA DE HIDRATARNOS?

Es cierto que hay agua en la composición de muchos alimentos como las frutas, hortalizas, verduras, etc. Pero también es cierto que la mejor manera de hidratarse es bebiendo agua.

La mejor forma de hidratación para nuestro organismo no ha de obedecer a cuando tengamos sed, sino que debemos anticiparnos a las necesidades de nuestro cuerpo, no esperar a tener sed para beber agua.

La sensación de sed es ya un síntoma de alerta que activa nuestro propio organismo, para indicarnos que el cuerpo está deshidratado. Este síntoma puede ir acompañado de pérdida de apetito, malestar, fatiga, debilidad y dolores de cabeza .



PARA EL DEPORTISTA, el Agua Mineral Natural aporta una serie de indudables ventajas, una de ellas es que la podemos disponer en una gran variedad de formatos, que se adaptan a las necesidades de cada persona y actividad deportiva para poner a nuestro alcance con toda la garantía y calidad la forma más sana y natural de hidratarnos.



BENEFICIOS DE UNA BUENA HIDRATACIÓN EN EL ORGANISMO

? Sabía usted:

Que durante la deshidratación la temperatura corporal aumenta y no solo se pierde agua, sino también otros nutrientes importantes como el sodio y el potasio.



! Tu mejor opción:

Mantente bien hidratado bebiendo agua hervida y/o clorada, refrescos de jugos de fruta (limón, maracuyá, naranja, piña, camu camu, entre otras), infusiones y lácteos bajos en grasas y azúcar.



Procedencia de fuentes saludables de aporte hídrico:



20-30% en los alimentos



70-80% de las bebidas

Otros beneficios:

- Ayuda a regular la temperatura corporal.
- Mantiene estable el volumen de sangre y presión arterial.
- Lubrica toda las articulaciones y organos manteniéndolos en perfectas condiciones.
- Mantiene la piel hidratada y elástica.
- Transporta los nutrientes a las células del cuerpo y extrae los desechos de éstas.
- Es un medio y un participante para las reacciones químicas en las células de cuerpo.

