



## GUÍA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 4º AÑOS SEMANA 24 Y 26

Nombre:	
Curso:	Fecha: DESDE EL 7 SEPTIEMBRE AL 25 SEPTIEMBRE
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE:</b> 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.	
<b>contenido Hábitos de vida saludable</b> Los alimentos y su clasificación Ejercicio físico - escala de Borg El agua y triángulo de conclusión	



**INSTRUCCIÓN:** Te invito a reforzar los aprendizajes de las guías anteriores y luego responder las actividades propuestas.

### ¿QUÉ SON LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE?

Los hábitos de vida saludable son aquellas conductas y comportamientos que tenemos asumidas como propias que inciden prácticamente por completo en el bienestar físico, mental y social.



En el triángulo puedes observar que las bases son una alimentación variada y equilibrada, la práctica diaria de actividad física y el mantenimiento de una hidratación adecuada.

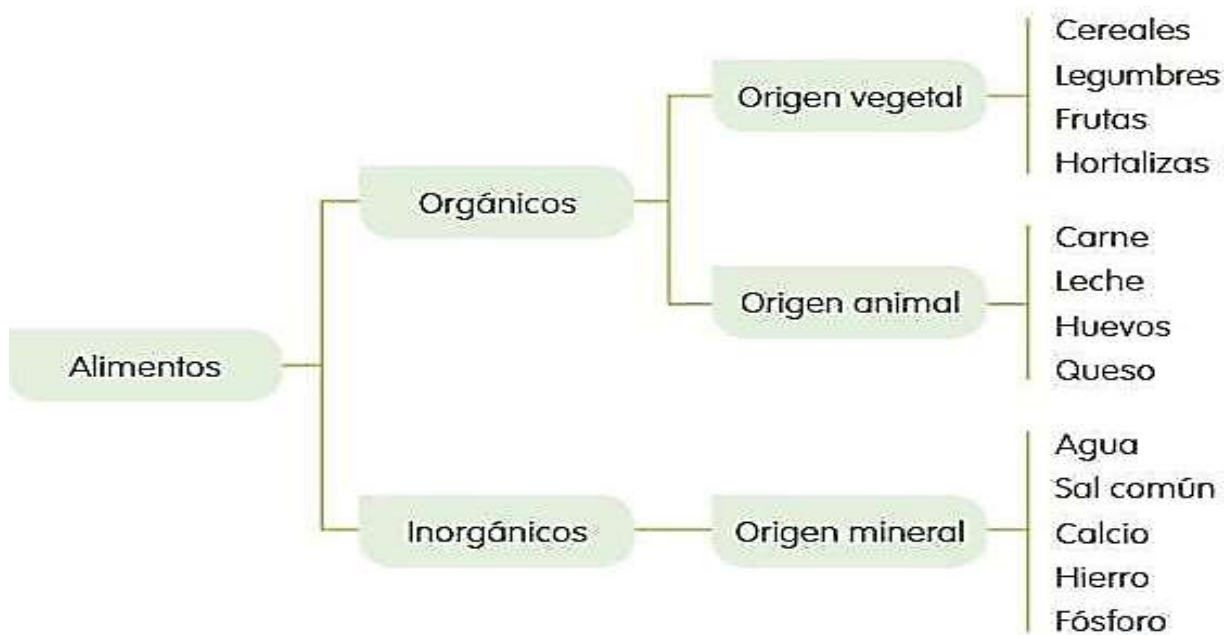
Adoptar esta práctica nos permite:

- Liberar el estrés del día a día.
- Ayudar a mantener un peso adecuado.
- Contribuir a prevenir problemas de salud asociados a la edad.

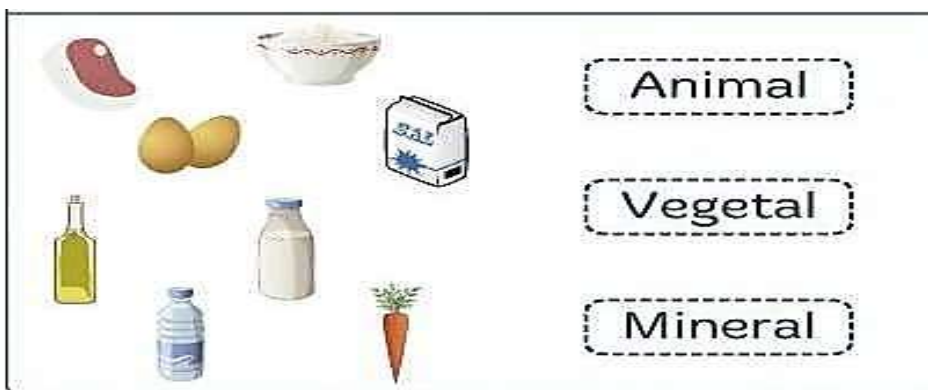
## ¿QUÉ ES LA VIDA SALUDABLE?

La vida saludable se define como un estilo de vida de una manera adecuada relacionada con la salud mental, la alimentación y la actividad física, evitando factores de riesgo para su vida. Cada persona elige su estilo de vida por ejemplo: los veganos, los vegetarianos, ovolactovegetariano, carnívoros, api vegetarianismo etc. Los alimentos son muy importantes para el cuerpo humano, porque cuando los ingerimos estos se transforman en sustancias necesarias para cumplir diferentes funciones y mantenernos saludables.

### Origen de los alimentos



### ACTIVIDAD 1: UNE CADA ALIMENTO CON SU ORIGEN



## ESCALA DE BORG

Los ejercicios mejoran el nivel de alerta y la predisposición para actuar. Se liberan hormonas que regulan las funciones de distintos órganos y coordinan las respuestas cuando desarrollamos actividad física.

Así mismo, existen distintas formas de evaluar nuestro esfuerzo en las distintas actividades físicas. Una de ellas es la escala de percepción del esfuerzo o *Escala de Borg*, la que va desde el 0 al 10, donde 0 es un nivel donde no existe nada de cansancio por parte de la persona hasta 10 donde el esfuerzo es demasiado para mantenerlo.



### ACTIVIDAD 2:

Realiza DOS juegos recreativos (luche, saltar la cuerda, trasladar un objeto pesado, subir las escaleras de tu casa, bailar) al menos por 15 minutos. Una vez que termines los ejercicios, favor de registrar en la siguiente tabla los datos solicitados Actividad física Respuestas **corporales** Escala de percepción del esfuerzo (0 a 10)

ACTIVIDAD FÍSICA	ESCALA DE PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO (0 A 10)
EJEMPLO: subir escaleras de mi casa	<b>Muy muy cansada n° 10</b>



Hidratarse correctamente es fundamental para tener una buena salud y con la llegada del calor la necesidad de recuperar el agua y las sales minerales es aún más imprescindible. El agua es fuente obligada de salud.

Hacer ejercicio en verano supone elevar la temperatura de nuestro cuerpo y eso provoca la sudoración, con lo que es indispensable beber aunque no se tenga sed. Hay que recordar que el consumo recomendado de agua para adultos es de dos a tres litros al día. Cuando se hace deporte es importante no olvidarse de beber agua, a poder ser rica en sales para poder recuperar la energía del cuerpo. Además, es un buen hábito el beber agua al levantarte y al irte a dormir



## ¿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  $H_2O$ .

### Algunos beneficios del AGUA



Tu cerebro esta compuesto por

**EL 75% DE AGUA**



#### Actividad 3:

Escribe 3 beneficios para tu organismo del consumo de agua:

1.-
2.-
3.-