

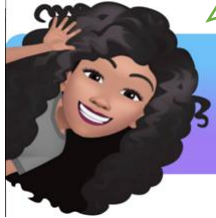


TAREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD CURSO: 5º AÑO. SEMANA 36

Nombre:

Curso:

Fecha: del 30 de noviembre al 04 de diciembre



¡¡¡HOLA COMO ESTÁN MIS QUERIDAS ESTUDIANTES!!!!, después de haber realizado tu último formulario de este año 2020 en un año muy especial donde tenemos y debemos cuidarnos, te invito a realizar estos entretenidos desafíos en relación...a este objetivo que trabajaremos con más precisión.

OA9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.

TE INVITO A DESARROLLAR LOS SIGUIENTES TEXTOS Y DESAFÍOS!!!

DESAFÍO 1:

Artículos de higiene personal



- CUIDADO
- ESPONJA
- PERFUME
- CEPILLO
- ESPUMA
- AGUA
- TALCO
- DESODORANTE
- TOALLA
- PEINETA
- LIMPIEZA
- CREMA
- LIMA
- CHAMPU

RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICA DE FORMA SEGURA.

1) Hidratación.

La hidratación antes, durante y después de la actividad física es fundamental para evitar los efectos dañinos de la deshidratación en el organismo, ya que si no nos hidratamos obtendremos descoordinación en el movimiento, aumento desmedido de la frecuencia cardíaca, mareos, entre otros síntomas. Además, con la hidratación recuperamos el agua que nuestro cuerpo pierde con la realización de la actividad física.



2) Vestimenta.

Debemos tener en cuenta que la vestimenta y el calzado deben ser cómodos y acorde a la temperatura ambiente y a la actividad que se realice.

3) Nutrición.

Es clave consultar con el especialista, quien puede evaluar cada caso en particular y diseñar un buen plan de alimentación.



4) Frecuencia.

Lo recomendable es comenzar con 2 veces por semana, para rápidamente pasar a 3 veces por semana de entrenamiento, siempre en forma progresiva y que la dificultad sea de menor a mayor.



Adoptar una postura correcta permite mantener un estado de equilibrio muscular y esquelético que protege a las estructuras corporales de sostén frente a las lesiones o deformaciones. Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor, es una parte importante de la salud a largo plazo.

DESAFÍO 2:

Observa la image y veras que el niño tiene una mala postura y un mal habito de aseo personal
Busca las 7 diferencias



Para una mejor comprensión de lo anterior te invito a visitar el siguiente link, <http://www.youtube.com/watch?v=zc-JYnQ6Ufs>, donde podrás encontrar un video que explica aquellos conceptos y entrega algunos ejemplos de posturas correctas en actividades de la vida diaria

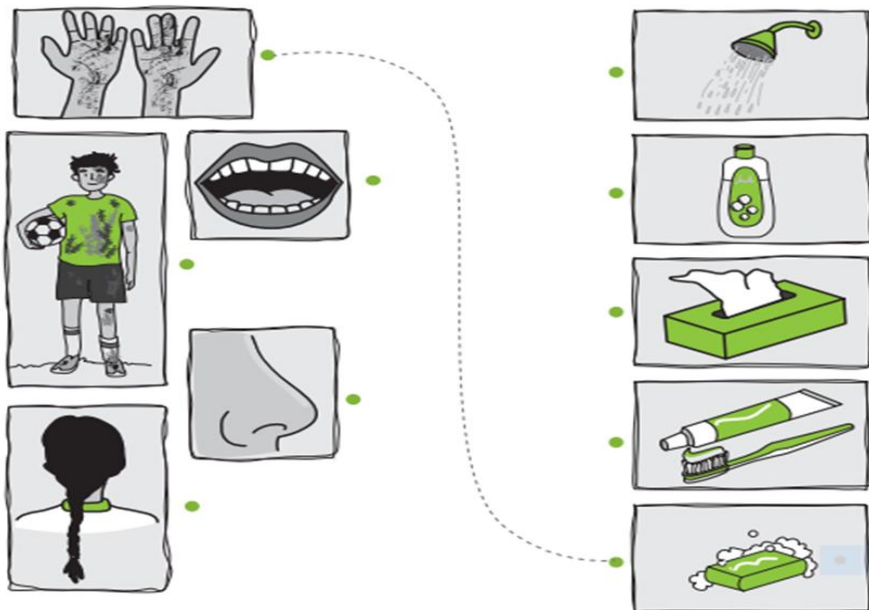
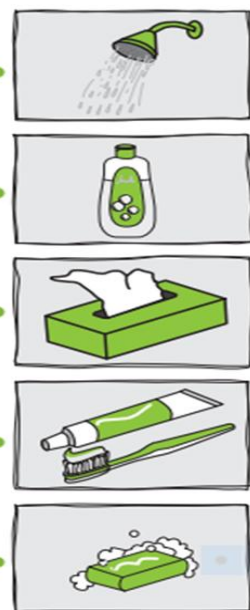
DESAFÍO 3:

UNE CON UNA LINEA LA PARTE DEL CUERPO DE LOS ELEMENTOS DE HIGIENE.

PARTES DE CUERPO



ELEMENTOS DE ASEO



NO OLVIDES LO SIGUIENTE :



LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

La educación física tiene beneficios en el cuerpo a nivel biológico, pero además tiene muchos beneficios que no se aprecian fácilmente como:

- Mejora la interacción social.
- Conocimiento del propio cuerpo y de las propias posibilidades.
- Mejora el funcionamiento del sistema inmunológico
- Contribuye a un buen estado de ánimo.

LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA ACCIÓN MOTRIZ.

La acción motriz puede definirse como aquel movimiento de tipo voluntario, consciente e intencionado que se pone en marcha para lograr unos fines determinados por el contexto.

- Anticipar y predecir cuál será la conducta de los demás.
- Coordinar los movimientos.
- Desarrollar alternativas.

DESAFÍO 4 :

ADIVINANZAS .

RODEA EL DIBUJO QUE CORRESPONDE

Se juega con un balón,
con el pie no lo puedes tocar,
y para ganar,
muchos balones tendrás que encestar



Si eres el campeón
una te darán
y en el cuello no te la podrás colgar

