

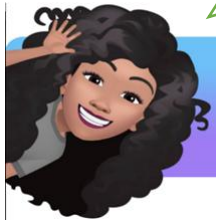


GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD CURSO: 5º AÑOS. SEMANA 37-38

Nombre:

Curso:

Fecha:



¡¡¡¡HOLA COMO ESTÁN MIS QUERIDAS ESTUDIANTES!!!!, después de haber realizado tu ultimo DESAFIO de este año 2020 les presentare guía complementaria de este objetivo que les presentare:

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 LEER LOS SIGUIENTES TEXTOS:

Salud no solo se refiere a la ausencia de enfermedades sino a un completo estado de bienestar físico, psicológico, mental y social.



- Entendemos por **actividad física** cualquier actividad que nos suponga un gasto de energía, bien sean actividades tan simples como jugar en el parque, andar en bicicleta, pasear... como practicar un deporte individual o en equipo, siempre respetando la diversidad y sin discriminar a nadie. No es necesario competir entre nosotros, solo se trata de pasarlo bien.

RECORDEMOS QUE LOS:

HÁBITOS DE HIGIENE, POSTURALES Y VIDA SALUDABLE

HIGIENE



POSTURALES



VIDA SALUDABLE





COMPORTAMIENTO SEGURO

Es el comportamiento que debes tener al realizar tus actividades diarias cuidando tu cuerpo, sin caídas, ni accidentes.



Además practicar actividades físicas, demostrando comportamientos como:

- ▶ Realizar un calentamiento mediante un juego.
- ▶ Escuchar y seguir instrucciones.
- ▶ Utilizar implementos bajo supervisión.
- ▶ Mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

QUE DEBEMOS HACER:



DURANTE EL EJERCICIO

1. Usa una vestimenta adecuada al ejercicio que realizas.



2. No intentes hacer más ejercicio del que puedas soportar.

3. Es importante beber agua si el ejercicio es de larga duración.





¡¡Te invito ahora!!! a realizar las siguientes actividades

ACTIVIDAD 1:

ESCRIBE 5 COMPORTAMIENTOS SEGUROS QUE DEBES TENER EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA:

1. _____ .
2. _____ .
3. _____ .
4. _____ .
5. _____ .

ACTIVIDAD 2:

Selecciona la opción que contiene solo actividades físicas:

- a) nadar, caminar, dormir, bailar.
- b) ir en bicicleta, correr, nadar, caminar, ver televisión.
- c) correr, nadar, caminar, bailar, ir en bicicleta
- d) correr, jugar video juegos, ver televisión, bailar, dormir.



Olvidar que debes cuidarte y mentener el hábito saludable recuerda esta recomendación.....





Te lo Mereces®

