



Colegio República Argentina
O'Carrol # 850- Fono 72- 2230332
Rancagua



ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.

CORREO jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl. Cursos: 6° AÑO Básicos.

SEMANA 37 y 38: Desde el 7 al 18 de diciembre.

Nombre:	
Cursos: 6° Año Básico.	Fecha: 7 al 18 de diciembre.
OA 9. Practicar actividad física de forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de la clase.	

Guía de actividades

Dentro de los hábitos de higiene **te dejo la inquietud de** la importancia de la ducha después de la clase de educación física ya que es la unidad que comenzaremos a ver desde ya y a trabajar el próximo año.

¿Por qué es importante la higiene después de la ducha?



Es muy importante hacer ejercicio, pero también lo es la higiene después de hacerlo. Piensa que cuando hacemos ejercicio y entrenamos no solo sudamos, sino que también eliminamos toxinas a través de los poros.

En primer lugar, es importante mantener las colchonetas de hacer deporte bien limpias. Por eso se recomienda usar una toalla encima para que la piel no se ensucie y poder ir secando nuestro rostro y cuerpo del sudor.

Y después de hacer deporte, lo ideal es una buena ducha y cambiarse toda la ropa. A veces hacemos deporte y esperamos un tiempo para ducharnos porque tenemos que hacer cosas, pero piensa que la humedad de la ropa sudada puede provocarnos infecciones de orina y que nos salgan granitos en la piel.

Si por lo que sea no puedes ducharte, lava siempre tu rostro con agua fría, para eliminar las toxinas y cerrar los poros para evitar imperfecciones y puntos negros.

La importancia de la **HIGIENE** después del ejercicio

muy importante

Cuando hacemos ejercicio y entrenamos no solo sudamos, sino que también eliminamos toxinas a través de los poros.



Tip 1

Es importante mantener las colchonetas limpias. Os recomendamos usar una toalla encima para que la piel no se ensucie.



Tip 2

Ducharos al acabar. Pensad que la humedad de la ropa sudada puede provocarnos infecciones de orina y que nos salgan granitos en la piel.



Tip 3

Si no por lo que sea no podéis ducharos, lavad vuestro rostro con agua fría, para eliminar las toxinas y cerrar los poros para evitar imperfecciones y puntos negros.

La ducha diaria

Es necesaria.

Resulta agradable.

Es garantía de salud.

Favorece las relaciones sociales.




1-Responde verdadero o falso en tu cuaderno, justifica las falsas.

Ítems	Verdadero	falso
Cuando realizamos actividad física solo sudamos.		
Después de hacer deporte es necesaria una buena ducha y cambiarse la ropa interior.		
La ropa sudada puede provocar infecciones.		
Siempre lavar nuestro rostro con agua para eliminar toxinas.		
La ducha diaria mejora las relaciones personales y sociales.		
La ducha diaria no es garantía de salud.		
Los tips de la higiene después del ejercicio son 2.		

2.-Según la imagen higiene de la piel responde las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Cuántas veces a la semana se aconseja ducharse?
- 2.- ¿Qué se elimina con la ducha?
- 3.- ¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando te duchas?
- 4.- En procesos como el resfriado ¿Qué pasa con la ducha?




•Se aconseja ducharse al menos tres veces a la semana, mejor por la noche: el cuerpo se relaja y se descansa mejor.

•Con la ducha se elimina: la suciedad, el sudor y el mal olor.

•Durante la regla las niñas deben ducharse a diario.

•En procesos como resfriado o gripe conviene ducharse para eliminar el sudor y mejorar la transpiración



HIGIENE DE LA PIEL



•Es necesario ducharse siempre después de hacer ejercicio físico.

Según la imagen responde:

- 1.-¿Cómo se puede definir la higiene personal?
- 2.- ¿En qué área incide la higiene personal?

Higiene personal



La **higiene** es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano.

Son una serie de hábitos relacionados con el cuidado personal que inciden positivamente en la salud y que previene posibles enfermedades e infecciones; asimismo, es la parte de la medicina o ciencia que trata de los medios de prolongar la vida, y conservar la salud de las personas.

