



ASIGNATURA: EDUCACION FISICA Y SALUD. 7° AÑO BÁSICO

CORREO [.jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl](mailto:jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl).

SEMANA 31 y 32: Desde el 26 al 6 de noviembre

Nombre:
Cursos: 7° Año Fecha: 26 al 6 de noviembre.
OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos aplicando conductas de autocuidado y seguridad como: hidratarse con agua de forma permanente entre otra.

¿Qué es la hidratación?

Recordemos la guía anterior relacionada con la importancia de tener una buena hidratación con el agua.

La idea de hidratación puede referirse a la **cantidad de agua que necesita el organismo de un ser vivo para funcionar de manera correcta**

Según esta fórmula el agua está compuesta por: 2 átomos de hidrogeno y 1 átomo de oxigeno

¿CUÁNTA AGUA TIENES QUE **BEBER** AL DÍA?

Bebe entre **6 y 8 vasos*** de líquido al día **y hazlo cuando tengas sed.**

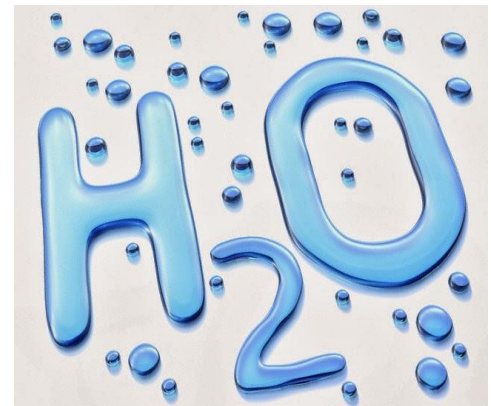
Eso incluye **la leche desnatada y bebidas sin azúcar** como infusiones.

Los mayores de 60 años deben prestar mayor atención porque a partir de esa edad se pierde sensibilidad y aumenta el riesgo de deshidratación.

*1 vaso = 240 ml



BBC NEWS | MUNDO Con la ayuda de: GETTY



¿Qué pasa si no te hidratas cuando realizas ejercicios?

¡Aprender a hidratarse forma parte del entrenamiento!

Consecuencias de una hidratación inadecuada a la hora de hacer ejercicio:



- Disminuye la capacidad de concentración y toma de decisiones
- Incremento de la temperatura corporal
- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Disminución del rendimiento físico
- Aparición de calambres y contracturas
- Aumento del riesgo de sufrir una lesión
- Mayor riesgo de sufrir un golpe de calor o lipotimia

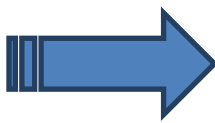
Bebe 1,5 litros de Agua Mineral por kg perdido.

Beber el agua entre 10 y 15 °C

IMPORTANTE

La **deshidratación progresiva** durante la actividad física, puede reducir la fuerza muscular, la potencia y la capacidad aeróbica entre un 10 y un 20%, y **aumentar el riesgo de lesiones**.

Dejar de sudar **mientras estás haciendo deporte** o cualquier actividad física, sentir la boca seca, dolor de cabeza, confusión o la piel seca y caliente, son señales de que tu cuerpo está deshidratado, debes **parar inmediatamente para rehidratarte**.



Tips de hidratación

- Hidratarse antes, durante y después del ejercicio.
- La deshidratación produce la aparición más temprana de la fatiga, por lo tanto disminuye nuestro rendimiento.
- La temperatura del agua tiene que ser fresca y no fría, porque de esa manera tiene mejor absorción.

A trabajar.

I.-Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno de educación física.

- 1.- ¿Qué entiendes por hidratación?
- 2.- ¿Cuáles son los componentes de agua?
- 3.- ¿Cuánta cantidad de agua debes beber al día?
- 4.- ¿Cuáles son las consecuencias de una hidratación inadecuada?

II.-Los tips de la hidratación son. Completa en las nubes tu respuesta.



III. Observa la siguiente imagen y luego responde.

hábitos.mx

ASEGURA TU HIDRATACIÓN DIARIA CON:

DURANTE EL DÍA TOMA
8 VASOS DE AGUA
NADA SUSTITUYE
EL AGUA

HÁBITOS DE LA MAÑANA

 VASO CON AGUA NATURAL	 AGUA CALIENTE	 SHOT SALUDABLE	 JUGO DE VERDURAS
---	---	--	--

NO SÓLO EL AGUA HIDRATA
TAMBIÉN LOS SIGUIENTES ALIMENTOS

 SANDÍA	 MELÓN	 PIMIENTO	 PEPINO
--	---	--	---

TU CUERPO ES CASI 2/3
DE AGUA, NO TE SEQUES.



HIDRÁTATE DIARIAMENTE

1.-Nombra 2 hábitos que puedes practicar en la mañana ya sea en tu casa o en el colegio.

2.-Nombra 2 alimentos que te ayudan a la hidratación.
