



## Guía de trabajo

**Asignatura:** Educación física.    **Curso:** 5° básico.    **Profesor:** Francisco Albornoz.

Nombre: \_\_\_\_\_

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

O.A 9 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.

### Hábitos de higiene corporal

Se puede definir la higiene corporal como el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Ésta cumple con dos funciones fundamentales: mejorar la salud del individuo y la colectividad (con las implicaciones sociales y, por tanto, la relatividad cultural que la misma posee) (Delgado y Tercedor, 2002). Igualmente, la higiene corporal es una práctica básica que permite reducir de manera importante las infecciones causadas por microorganismos patógenos, disminuyendo especialmente las contaminaciones entre individuos.

En educación física se desarrollan distintos hábitos que se divide en esta 3 medidas:

Antes del ejercicio:

- El correcto punto de partida para realizar cualquier ejercicio físico es una revisión médica. Sirve para detectar cualquier posible anomalía de nuestro organismo.
- No debe coincidir la práctica de ejercicio físico con la digestión de una comida. Deben pasar dos horas como mínimo entre la comida y práctica deportiva.
- Realizar un calentamiento previo, suave y progresivo, que acondicione el organismo.

Durante el ejercicio:

- Utilizar material apropiado a la actividad que se esté realizando. Debe combinar comodidad y eficacia, además de ser transpirable.
- Practicar ejercicio con la intensidad adecuada al nivel de condición física.
- Beber líquido durante el esfuerzo, fundamentalmente, si se trata de un ejercicio de larga duración.



Después del ejercicio:

- Unos minutos de actividad física muy suave (paseo, carrera muy tranquila, unos ligeros estiramientos) acelerarán la recuperación postesfuerzo.
- Tomar una ducha después de la actividad física. Ello mejora la recuperación, además de ser fundamental para una correcta higiene corporal.
- Una vez acabado el ejercicio, llevar a cabo una correcta hidratación (bebiendo pequeñas, pero frecuentes cantidades de agua). Influirá decisivamente en la recuperación del organismo.

**Actividad:** Dibuja en tu cuaderno y describe elementos que consideras importantes para tener una buena higiene personal durante las clases de educación física.

Ejemplo:



Botella de agua: Nos ayuda en la hidratación ante, durante y después del ejercicio

Debido a la pandemia mundial es de vital importancia un buen lavado de manos. Te invito a visitar el siguiente link donde se indica un correcto lavado de manos.

<https://www.youtube.com/watch?v=WSrwrxFHII>

**DESAFIO:**

Selecciona tu canción favorita y reproducéla al momento del lavado de las manos, recuerda seguir los pasos indicados y además el tiempo de ejecución.

“Cree en ti mismo y en lo que eres. Se consciente de que hay algo en tu interior que es más grande que cualquier obstáculo.”

**ÉXITO**

E-mail:

[francisco.albornoz@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:francisco.albornoz@colegio-eduardodegeyter.cl)