



SOLUCIONARIO
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD (2 BÁSICO)
HIGIENE PERSONAL y RESPUESTAS CORPORALES

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:	<p>OA08 Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.</p> <p>OA09 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.</p>
ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:	Guía de ejercicios

Actividades

- Realiza tres juegos recreativos (luche, saltar la cuerda, trasladar un objeto pesado, subir las escaleras de tu casa, bailar) al menos por 15 minutos. Una vez que termines los ejercicios, favor de registrar en la siguiente tabla los datos solicitados

Respuesta:

Actividad física	Respuestas corporales	Escala de percepción del esfuerzo (0 a 10)
Las descritas anteriormente	<ul style="list-style-type: none"> - Sudoración - Enrojecimiento de las mejillas - Aumento de la temperatura corporal (calor) - Agotamiento 	Puede ir variando, dependiendo de tu actividad física en los juegos recreativos. Si fue un juego donde te agitaste mucho, incluso puede que alcances de 8 a 10 dentro de la escala de percepción del esfuerzo.

Reflexión:

- ¿Las respuestas de tu cuerpo a las distintas actividades físicas fue igual?
 Respuesta: Las respuestas corporales a las distintas actividades físicas puede variar dependiendo de la intensidad de esta, así como también de otros factores



internos (nerviosismo, horas de sueño, etc.) como externos (hora del día, temperatura, humedad, etc.)

2. ¿Por qué crees que las sensaciones fueron distintas antes y después del ejercicio?

Respuesta: Las respuestas corporales son parte de un mecanismo que posee nuestro organismo para poder enfrentar estas actividades físicas, preparando nuestro cuerpo para que pueda realizar las distintas actividades buscando también el equilibrio en este.

3. ¿Qué es lo que deberías hacer con tu cuerpo inmediatamente terminada la actividad física?

Respuesta: Es muy importante una vez terminada la actividad física el hidratarse, para poder mantener los niveles de agua en nuestro organismo de manera óptima. Acompañado a esto es fundamental el que puedas tener una rutina de higiene, como es el lavarte tus manos, utilizando jabón y abundante agua; lavarte la cara e incluso bañarte siempre y cuando puedas hacerlo. Además debes cambiarte toda la ropa que utilizaste para la actividad física, así cuidas a tu organismo y el de los demás.