



GUÍA DE APRENDIZAJE
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD (2 BÁSICO)
HIGIENE PERSONAL y RESPUESTAS CORPORALES

NOMBRE: _____ CURSO: _____

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>
TEMA DEL TRABAJO:	Respuestas corporales
ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:	Guía de ejercicios
MECANISMO DE EVALUACIÓN AL REGRESAR A CLASES:	Trabajo práctico e individual

▪ **INSTRUCCIONES GENERALES:**

1. Leer atentamente en compañía de un adulto los contenidos de esta guía.
2. Desarrollar los ejercicios y/o actividades propuestas.
3. Pegar esta guía en el cuaderno de *Educación física y salud*.

▪ **DESARROLLO:**

Hábitos de vida saludable

Los hábitos son conductas de las personas que realiza de manera habitual (periódicamente). Los hábitos de higiene nos permiten alcanzar un estado de salud adecuado para realizar nuestras tareas cotidianas sin dificultades, siendo una persona

plena y con la capacidad de poder desarrollarse integralmente. Además, estas conductas ayudan a que nuestra comunidad también sea más saludable.

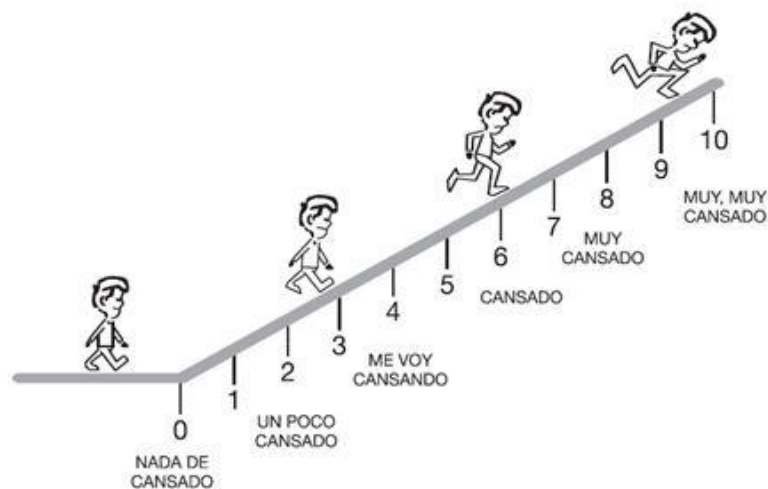
Dentro de los hábitos de higiene podemos nombrar las siguientes actividades:

- Alimentarse de forma saludable y balanceada.
- Realizar ejercicio físico de manera constante.
- Beber mucha agua (1 a 2 litros de agua).
- Jugar más actividades físicas y ver menos televisión.
- Mantener una higiene dental (al despertar, después de cada comida y antes de acostarse).
- Respetar las horas de sueño (8 horas).
- Mantener las manos limpias (antes y después de comer).

Respuestas del organismo a la actividad física

Durante, e incluso antes de empezar a hacer ejercicio, nuestro cerebro se prepara para actuar. Se empiezan a apagar las funciones animales de reposo y se ponen en marcha las funciones animales de acción. Mejoran el nivel de alerta y la predisposición para actuar. Se liberan hormonas que regulan las funciones de distintos órganos y coordinan las respuestas cuando desarrollamos actividad física.

Así mismo, existen distintas formas de evaluar nuestro esfuerzo en las distintas actividades físicas. Una de ellas es la escala de percepción del esfuerzo o *Escala de Borg*, la que va desde el 0 al 10, donde 0 es un nivel donde no existe nada de cansancio por parte de la persona hasta 10 donde el esfuerzo es demasiado para mantenerlo.





Actividades

1. 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

Actividad física	Respuestas corporales	Escala de percepción del esfuerzo (0 a 10)

Reflexión:

1. ¿Las respuestas de tu cuerpo a las distintas actividades físicas fue igual?



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

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