



GUÍA Nº7 TALLER DE DEPORTES 7º BÁSICO OCTUBRE 2021

Nombre: _____ **Curso:** _____ **Fecha:** _____

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: OA 4 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

CONTENIDOS: Conductas de autocuidado y medidas de seguridad.

ACTIVIDADES: Lee el siguiente texto, con calma y completa la actividad solicitada, recuerda subir tu actividad a la plataforma classroom en la fecha indicada para su revisión.

AUTOCUIDADO Y SEGURIDAD CUANDO REALIZAMOS ACTIVIDAD FÍSICA

Lo primero que debemos recordar cuando realizamos actividad física es que debemos alimentarnos de manera correcta, es decir debemos comer antes de ejercitarnos, eso quiere decir que debemos desayunar, almorzar o comer una colación. Si no nos alimentamos podemos sufrir fatiga o incluso llegar a desmayarnos por la falta de alimentos.

Nuestra vestimenta debe ser acorde a la actividad que vamos a realizar, es muy importante usar el calzado adecuado, usar zapatillas es necesario para evitar lesionarnos; el uso de buzo, short, polera y polerón, dependerá de la estación del año en la cual estemos, ya que si es verano no podemos abrigarnos demasiado, debido a que el aumento excesivo de temperatura no es bueno para nuestro cuerpo.

Se recomienda el uso de bloqueador solar y gorro los días de sol para evitar daño en nuestra piel, si la actividad física la realizamos al aire libre.

La hidratación es vital debido a que la práctica de actividad física utiliza parte de nuestra agua almacenada en el cuerpo, que es eliminada por la transpiración, la hidratación debe ser constante y evitar llegar al momento donde sentimos sed, para beber debemos consumir agua, no jugos, ni bebidas.

Al terminar nuestra rutina de ejercicios debemos realizar una correcta higiene personal, cambiándonos de ropa y lavando nuestras manos y cara, lo ideal es darse una baño de ser posible.



ACTIVIDAD GUÍA 7 TALLER DEPORTIVO 7º OCTUBRE 2021

AUTOCUIDADO Y SEGURIDAD CUANDO REALIZAMOS ACTIVIDAD FÍSICA

Instrucciones: Lee cada pregunta y sigue las instrucciones dadas.

La guía tiene un total de 5 puntos, al entregar en la fecha estipulada se agregan dos puntos obteniendo la nota máxima 7,0 (entrega hasta el 29 de Octubre)

Si entregas fuera de plazo, entre el 30 de Octubre y el 12 de Noviembre, se sumara un punto a puntaje total, nota máxima 6,0.

Si entregas después del 12 de Noviembre no tendrás puntaje adicional, nota máxima 5,0.

Marca con una V si la afirmación es verdadera o con una F si la afirmación es falsa.

1. _____ Lo ideal para hidratarnos cuando hacemos ejercicio es la bebida.
2. _____ Si es verano debemos realizar actividad física con chaleco y pantalón.
3. _____ Si realizo actividad física al aire libre debo utilizar protector solar y gorro.
4. _____ Antes de realizar actividad física debo consumir alimentos, para evitar la fatiga.
5. _____ Si realizo actividad física debo usar bototos para proteger mis pies y evitar lesiones.

Recuerda archivar la guía.