



Fundación Educacional Club Hípico
Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.
contacto@colegioclubhípico.cl
"Escuela y Familia unida para formar y educar".

GUIA EDUCACION FISICA

3° y 4° Básico

Nombre: _____ Fecha: _____ Curso: _____

Objetivo de aprendizaje

OA9- Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.

HIGIENE DEPORTIVA

La higiene deportiva significa mantener una serie de hábitos que ayudarán a obtener el máximo rendimiento durante la práctica de ejercicio físico. Igualmente, trata de minimizar los problemas a nivel físico. Así, algunas de las medidas básicas para llevar a cabo una adecuada higiene deportiva son las siguientes:

- ***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 post esfuerzo.
 - 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.

Según lo conversado en clases y lo visto en la guía, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es la importancia de la **hidratación** en el ejercicio?
2. Haz una lista con los beneficios de tener una buena higiene deportiva.
3. Señala cuales son los implementos de higiene personal que se deben llevar a la clase de educación física.