ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

CURSO 6° Básico LETRA: A-B-C FECHA: 29/03/2020

**MATERIAL DE APOYO 6° BÁSICO**

**GUIA N°5**

Cómo hacer ejercicio en forma segura

Póngase la ropa adecuada

* Use ropa holgada. Use varias prendas de ropa en días fríos. De esta manera, podrá quitarse una prenda si tiene demasiado calor.
* Use siempre zapatos cómodos y diseñados para hacer ejercicio.
* Si hace frío, use un sombrero para conservar el calor corporal.
* Para proteger los ojos y la piel del sol, use una visera o un sombrero y una crema de filtro solar.

Haga ejercicio de manera segura

* Haga ejercicio en el interior cuando hace demasiado calor o demasiado frío afuera, o cuando la calidad del aire exterior es demasiado mala.
* Beba abundante agua antes, durante y después del ejercicio, (a menos que deba seguir una dieta con restricción de líquidos).
* Vigile el ritmo al que hace ejercicio. Deberá ser capaz de hablar sin tener dificultad para respirar. Si puede cantar, puede que tenga que aumentar su ritmo.
* Si toma medicamentos llévelos siempre consigo.
* No haga ejercicio cuando se sienta enfermo o si ha olvidado tomar sus medicamentos.

Pare el ejercicio y llame al médico si:

* Tiene dolor , se siente mareado, aturdido o extremadamente débil.
* Siente ardor, tensión, presión o pesadez en el pecho, en el cuello, en los hombros, en la espalda o en los brazos.
* Tiene dificultad severa para respirar.
* Siente un dolor inusitado en las articulaciones o en los músculos.
* Tener palpitaciones o latidos cardíacos irregulares.