



Aplicar sus habilidades motrices específicas en al menos en un deporte de colaboración y en uno de oposición/colaboración. Se espera que sean capaces de trabajar en equipo, tomar decisiones, evaluar las estrategias utilizadas y aplicar reglas y principios específicos de las actividades deportivas.

OA: 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.

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO 8° Básico

GUIA N° 8

LETRA: A-
B-C

MATERIAL DE APOYO 8° BÁSICO

AUTO CUIDADO Y ACTIVIDAD FISICA

Los días claros y tibios nos invitan a realizar actividad física, especialmente al aire libre. Siempre podemos empezar disfrutando de una amena caminata, un paseo en bicicleta o ejercitando de diversas formas: bailando o trotando, mientras observamos los bellos parajes de la naturaleza.

Los beneficios del **ejercicio físico** son innumerables y conocidos, incluyen la mejoría de la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la “imagen corporal” y la sensación de bienestar –medidas por las endorfinas-, produciendo una estabilidad en el ánimo y la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental. Además, el deporte tiene una gran influencia en la prevención de muchas enfermedades como la obesidad, la hipertensión y la diabetes, entre otras.

Lo primero, antes de iniciar una **rutina de deportes**, es considerar que si hemos estado sin realizar actividad física por largos periodos de tiempo debemos tener un inicio paulatino, con

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: juan.codocedo@colegio-mineraelteniente.cl

un aumento progresivo del nivel de exigencia, empezando por ejercicios suaves hasta llegar a los más intensos.



De este modo, las fibras musculares se prepararán para una situación de esfuerzo. Comenzar con caminatas “como si fuera atrasado a algún lugar”, es una buena opción, también puede asesorarse por un profesional para realizar una rutina y así evitar lesiones futuras por fatiga muscular.

Para disminuir las lesiones y la intensidad del dolor, realice estiramientos musculares posteriores y previos a la ejecución del ejercicio. Tiene efectos positivos, sacudir los músculos durante la realización del **ejercicio físico** (esto favorece la circulación sanguínea).

Considere siempre, un calzado apropiado para evitar lesiones y para absorber los impactos permitiendo una adherencia, estabilidad, ligereza en la **actividad física**. Este debe ser liviano, elástico y tiene que amoldarse al tamaño del pie.

No olvide cuidar su piel: debe realizarse un baño o ducha luego de cada entrenamiento. Como regla general, tras la práctica deportiva, primero dúchese con agua tibia o caliente, y luego con agua fría, debido a sus efectos (el agua caliente relaja y la fría estimula) y recuerde que para la recuperación tanto física como psíquica debe dormir por lo menos 8 -9 horas al día.

La **indumentaria deportiva**, es otro factor a considerar, no debe prestarla, ni intercambiarla, deben ser de materiales naturales, adaptados a la práctica a realizar, facilitando la libertad de movimiento, para que favorezca la ventilación y la evaporación del sudor.

Por último, ingiera líquido antes, durante y después de la **actividad física**. La hidratación, principalmente agua, y excepcionalmente bebidas isotónicas que ayuden a recuperar sales minerales perdidas, serán un aporte para su organismo.

