**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 1°A | Fecha: semana N°19 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** | | |
| **Objetivo (s):**  **OA 9:** Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable | | |
| **Contenidos:** Hidratación | | |
| **Objetivo de la semana:** Esta semana vas a identificar los beneficios de tomar agua | | |
| **Habilidad:** Identificar | | |



**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de identificar y qué entendemos por hidratación

**Entonces:**

Identificar es: reconocer los conceptos de hidratación

Entendemos por: hidratación la cantidad de agua necesaria para el funcionamiento de cualquier sistema

|  |
| --- |
| El **agua** es importante para todo tipo de sistema, incluso nuestro planeta Tierra es un planeta *azul,* porque el 70% de su superficie está cubierta por agua y sólo 30% es tierra firme.  Al igual que nuestro cuerpo, que se constituye de 70% de agua… |



**¡¡¡¡Aunque quizá el consejo más importante sea no jugar con el agua!!!!**

****

En nuestro cuerpo la primera señal de deshidratación es **sentir nuestra boca reseca** y desde ahí comienzan casi todos los problemas de salud, por ejemplo, los dolores de cabeza.

En la siguiente tabla registra tu consumo de agua diaria:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **LUNES** | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** | **SABADO** | **DOMINGO** |
| VASOS DE AGUA |  |  |  |  |  |  |  |



Ahora mejoraremos nuestra respiración con ejercicios de yoga. Intenta mantener cada postura 5 segundos concentrándose en tu respiración. Solo realiza los que puedas hacer.



Y si tienes conexión a internet observa el siguiente vídeo: yoga para niños 0MMMMMMMMM!!!!!!!!!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=SP5p1gLUOHI>