



### GUÍA DE APRENDIZAJE

Nombre:.....

Objetivos de aprendizajes

OA 4

Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:

Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés.

Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.

Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo.

Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal.

Hidratarse con agua de forma permanente.

**Objetivo de la guía: adquirir hábitos de higiene**

## Concepto de hábitos de higiene

El aseo es una virtud, y se adquiere practicándolo en forma cotidiana. Podemos definirlo como la repetición de acciones de limpieza en la persona, atuendos y entorno (casa, animales domésticos con los que se convive, muebles, etcétera) respetando los recursos, o sea sin derrochar agua, ni usando productos que puedan dañar el medio ambiente, con el fin de preservar la salud.

¿Cuáles son los tipos de higiene?

### Higiene deportiva.

La higiene deportiva significa mantener una serie de hábitos que ayudan a obtener el máximo rendimiento con el ejercicio físico y a realizarlo lo con la máxima garantía de tener ningún problema.

Estos hábitos se pueden clasificar de varias maneras. En este caso se clasificarán de la siguiente manera: condiciones previas al ejercicio, condiciones durante el ejercicio y condiciones posteriores al ejercicio.

### Higiene corporal.

La higiene corporal incluye un conjunto de prácticas destinadas a mantener una correcta limpieza del cuerpo, en especial de la piel y sus anexos: los cabellos y las uñas. Entre ellos cabe destacar la importancia de la higiene cutánea (la limpieza de la piel) ya que es el órgano externo que tiene la mayor superficie y nos defiende de todo tipo de agresiones externas.

Para poder tener la piel en buen estado se deben remover las secreciones glandulares, piel descamada y polvo con regularidad, pero sin abusar de productos detergentes o agresivos como pueden ser los Cloros y lavavajillas.

Con todo ello hay que decir que la piel es un tejido resistente, pero a la vez delicado, razón por la que hay que cuidar su higiene ya que es diariamente sometida a gérmenes y agentes físicos y químicos.

## Higiene postural.

Es el evitar todo esfuerzo innecesario o las posturas que mas perjudican a la columna. La razón de tener este tipo de cuidado con la columna vertebral en especial es porque es el eje de nuestro esqueleto y soporta buena parte del peso corporal. De modo que cuando se ve sometida de manera excesiva a ciertos gestos o posturas sufre de tal manera que pueden aparecer los conocidos dolores de espalda e incluso deformaciones.

De manera que para prevenir esto se debería: subir a un taburete o escalera para alcanzar un objeto situado a cierta altura, girar todo el cuerpo para alcanzar un objeto situado detrás flexionar las piernas para levantar un bulto, transportar un bulto pesado lo mas cerca del tronco posible, repartir los pesos entre ambos brazos etc.

## Higiene Personal.

La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. Aunque es una parte importante de nuestra vida cotidiana en la casa, la higiene personal no es sólo acerca de tener el pelo bien peinado y cepillarse los dientes; es importante para la salud y la seguridad de los trabajadores en el sitio de trabajo. Los trabajadores que prestan atención a su higiene personal pueden prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades, reducir su exposición a productos químicos y contaminantes, y evitar el desarrollo de alergias a la piel, trastornos de la piel y sensibilidad a sustancias químicas.

## Actividad

- circuitos cardiovascular con intervalos de tiempo
- duración 30 – 45 minutos
- contar con un reloj para el monitoreo de
- Antes de cada actividad física es importante la movilidad articular y un calentamiento previo.

JUM LUNGES <a href="https://www.youtube.com/watch?v=clkkHg8YZQU">https://www.youtube.com/watch?v=clkkHg8YZQU</a>	SERIES 3	REPETICIONES 10	DESCANSO 1 MINUTO
BURPEES <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU">https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU</a>	SERIES 3	REPETICIONES 10	DESCANSO 1 MINUTO
JUMP SQUATS <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AzI5tkCzDcc">https://www.youtube.com/watch?v=AzI5tkCzDcc</a>	SERIES 3	REPETICIONES 10	DESCANSO 1 MINUTO
MOUNTAIN CLIMBERS <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk">https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk</a>	SERIES 3	REPETICIONES 20	DESCANSO 1 MINUTO
RUSSIAN TWISTS <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JyUqwkVpsi8">https://www.youtube.com/watch?v=JyUqwkVpsi8</a>	SERIES 3	REPETICIONES 30	DESCANSO 1 MINUTO