



Educación Física

Primaria

Hábitos saludables y Educación Física

Higiene después del ejercicio, hidratación, alimentación, descanso y postura: lo que ayuda a rendir y a estar bien.



Nombre y apellidos: _____ Fecha: _____

Recuerda

Higiene. Después de hacer ejercicio hay que lavarse y cambiarse la camiseta. El sudor húmedo enfría el cuerpo y huele.

Hidratación. Se bebe agua antes, durante y después del ejercicio, a sorbos y sin esperar a tener mucha sed.

Alimentación. No conviene hacer ejercicio intenso justo después de comer mucho, ni con el estómago vacío. Fruta, pan o un bocadillo pequeño una o dos horas antes van bien.

Descanso. Entre los 6 y los 12 años se necesitan **entre 9 y 12 horas de sueño**. El cuerpo se recupera y crece mientras duerme.

Postura. La mochila, con las **dos asas** y bien pegada a la espalda. Sentado, la espalda apoyada y los pies en el suelo.

Actividad diaria. Se recomienda al menos **una hora al día** de actividad física moderada o intensa.

Trucos

La sed llega tarde. Cuando se nota mucha sed, el cuerpo ya lleva un rato necesitando agua.

Para el adulto. Una bolsa de aseo pequeña con toalla, camiseta de cambio y botella de agua el día de Educación Física crea el hábito sin discursos.

1. Escribe tres cosas que debes llevar el día de Educación Física.

2. ¿Por qué hay que cambiarse la camiseta después del ejercicio?

3. ¿Cuándo hay que beber agua: antes, durante o después del ejercicio?



4. Verdadero o falso. Corrige las falsas.

- [] Es bueno correr justo después de una comida muy abundante.
- [] Un niño de 8 años necesita dormir unas 10 horas.
- [] La mochila se lleva mejor colgada de un solo hombro.
- [] Se recomienda una hora de actividad física al día.

5. Rodea las meriendas adecuadas antes de hacer deporte: fruta · bollería industrial · bocadillo pequeño · refresco azucarado · yogur.

6. Dibuja o describe la postura correcta para estar sentado en clase.

7. Anota durante tres días cuántos minutos de actividad física haces. ¿Llegas a una hora diaria?

8. Escribe un consejo saludable para un compañero que siempre llega cansado a clase.

El reto

Prepara tu propia bolsa de aseo para el día de Educación Física y haz una lista de lo que lleva. Llévala durante dos semanas y anota si te ha faltado algo.



Solucionario

1. Por ejemplo: toalla pequeña, camiseta de cambio, botella de agua, ropa y zapatillas deportivas.
2. Porque la camiseta mojada de sudor enfría el cuerpo, puede hacer que nos resfriemos y huela.
3. Antes, durante y después, a sorbos.
4. F, hay que esperar a hacer la digestión · V · F, con las dos asas · V.
5. Fruta, bocadillo pequeño y yogur.
6. Espalda apoyada en el respaldo, pies en el suelo, hombros relajados y la mesa a la altura de los codos.
7. Respuesta personal.
8. Respuesta libre. Lo más habitual: dormir más horas, desayunar bien y dejar las pantallas antes de dormir.
El reto: respuesta práctica.

Hoja de registro

Esta hoja es para el docente. Marca C en lo conseguido, EP en lo que va con ayuda y NC en lo que aún no aparece.

1. Conoce hábitos de higiene tras el ejercicio. C [] EP [] NC []
2. Sabe cómo y cuándo hidratarse. C [] EP [] NC []
3. Relaciona alimentación y descanso con el rendimiento. C [] EP [] NC []
4. Mantiene una postura correcta. C [] EP [] NC []

El reto

Cómo leer el conjunto. La pregunta 7 suele sorprender: muchos alumnos no llegan a la hora diaria fuera del colegio.