



# GUÍA N°1

## EDUCACION FISICA Y SALUD

### SEXTO BASICO.

## AUTOCUIDADO

Sabemos que para lograr frenar la propagación del virus del COVID-19, la medida del aislamiento y la distancia social es la más recomendada. Pero estar en casa no implica no hacer ejercicios, ya que la actividad física es un factor muy importante para la salud.

Así que antes de empezar cualquier actividad debes tener en consideración algunos puntos:



- Estas en lugar seguro para hacer ejercicios.
- Tienes ropa apta para moverte.
- Corrige tu postura en los ejercicios.
- Hidrátate bien durante el día.

Lo anterior es con el fin de que no corras riesgos de lesiones y puedas ser constante con tu actividad.

Teniendo esto en consideración debes saber que los organismos reaccionan de distintas formas debido a la intensidad del ejercicio y que una manera rápida y efectiva de saber si vas bien es ubicándote el pulso y registrarlo para conocer tu estado de reposo y cuanto es el máximo de latidos que puedes tener por minutos con el fin de tener un control a la hora de ejercitarte, entonces tu:

¿Te conoces? ¿Sabes cuál es tu pulso estado de reposo?