**Guía de orientación semana de la seguridad 6° básico**

Clase N°1

**Objetivo:** Practicar actividades físicas en forma segura teniendo hábitos de higiene, vida saludable entre otros.

**Medidas de protección frente a una actividad física.**

 Todos conocemos la multitud y variedad de efectos beneficiosos que posee la Actividad Física y el Deporte, sin embargo, esta práctica físico-deportiva puede resultar peligrosa y nociva cuando no se realiza y controla de forma adecuada.

Muchos accidentes se producen por ignorar o desconocer sus causas y sus consecuencias. La **prevención** es un aspecto clave que empieza por ser conscientes del cuidado de nuestra propia salud y del entorno que nos rodea, y el respeto por la vida.

Además de una actividad física se debe complementar con hábitos de vida saludable, hábitos de higiene, beber agua entre otras medidas de prevención y seguridad para nuestro organismo.

**Actividad:** luego de haber comprendido sobre **algunas medidas de protección** frente a una actividad física vas a dibujar 3 actividades físicas en donde se explique la forma correcta y la forma incorrecta de la actividad física, deben ir explicado las medidas de protección para la actividad física.

|  |  |
| --- | --- |
| actividad física correcta | actividad física incorrecta |
|  |  |
|  |  |