**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 3°A 4°A  | Fecha: semana N°4 sesión N°1  |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** |
| **Objetivo (s):** OA 09: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.  |
| **Contenidos:** Hábitos de higiene |
| **Objetivo de la semana:** Esta semana tienes que demostrar tus conocimientos de los hábitos de higiene de manera lúdica |
| **Habilidad:** demostrar |

**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de demostrar y qué entendemos por hábitos de higiene



**Entonces:**

Demostrar es: Probar en el desarrollo de la guía tus conocimientos adquiridos de los hábitos de higiene.

Entendemos por hábitos de higiene: es una conducta que se ejecuta a diario

|  |
| --- |
| Los hábitos de higiene son: las conductas de aseo que nos ayudan a mantenernos limpios, comer saludable, descansar bien y mantenerse activo, con el fin de no enfermarse, pero todo esto se debe hacer a diario transformándose en un hábito porque está dentro de la rutina que se hace en la casa o en cualquier lugar. |

**Instrucciones:**

1. Une con una línea la situación problemática con un elemento que entrega la solución



1. Marca la alternativa correcta con un círculo

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ¿Cómo debe hacerse el lavado de manos?
2. Con agua durante 10 segundos
3. Con alcohol gel
4. Con agua y jabón durante 40 segundos
5. Con agua y jabón durante 10 segundos
 | 2. ¿Qué es lo primero que deberías hacer al despertarte en la mañana?1. Tomar desayuno
2. Lavarse las manos y cara
3. Ordenar la pieza
4. Jugar
 |
| 3. ¿Cuál de las siguientes acciones se puede realizar solo una vez al día?1. Lavarse las manos
2. Ducharse
3. Lavarse los dientes
4. Comer
 | 4. Coloca una V si es verdadero y una F si es falso\_\_\_ Me puedo cambiar la ropa interior cada dos días\_\_\_ Me tengo que lavar las manos antes de comer\_\_\_ Ordenar mi pieza no es parte de la higiene personal |

**Para reflexionar**

¿De qué sirve tener buenos hábitos de higiene?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Y para reforzar el tema te invito a realizar esta sopa de letras



La salud comienza con la limpieza



Autoevaluación o Reflexión personal sobre la actividad:

1.- ¿Qué fue lo más difícil de este trabajo? ¿Por qué?

……………………………………………………………………………………………………

Por último,

1. Recorta, ordena y pega en tu cuaderno las dos historias
2. Describe escribiendo cada historia según su secuencia

**Una vez realizada esta actividad pídele ayuda a un adulto y envíen una foto al whatsapp del curso.**

