**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

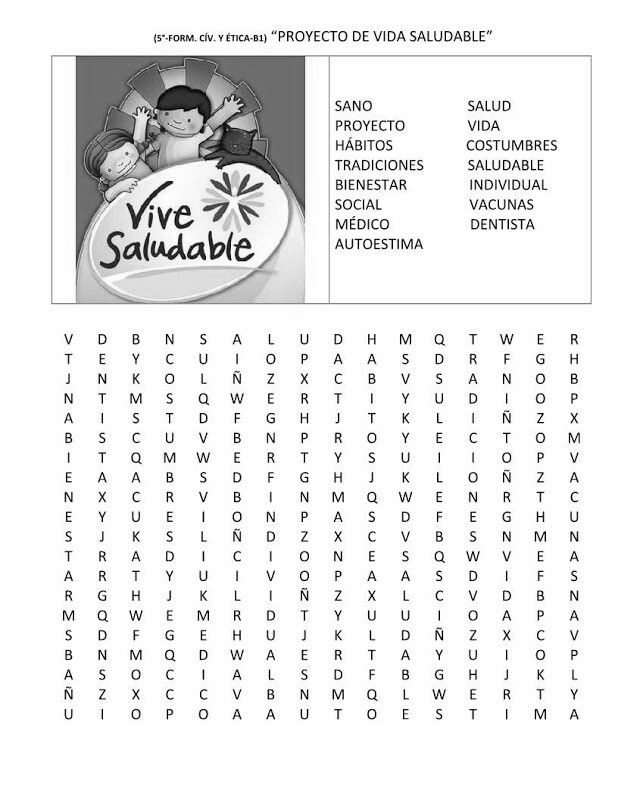
|  |  |
| --- | --- |
| 1. ¿Cómo debe hacerse el lavado de manos? 2. Con agua durante 10 segundos 3. Con alcohol gel 4. Con agua y jabón durante 40 segundos 5. Con agua y jabón durante 10 segundos | 2. ¿Qué es lo primero que deberías hacer al despertarte en la mañana?   1. Tomar desayuno 2. Lavarse las 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.**

