GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 3°A4°A | Fecha: semana N°7sesión 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.OA08: Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria. |
| **Contenidos:** Hábitos de higiene y reconocer los beneficios de la actividad física |
| **Objetivo de la semana:** Esta semana seguiremos insistiendo en el aseo personal y veráslo bueno que es hacer ejercicios |
| **Habilidad:** demostrar |

**¿Qué necesito saber?**



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

**Entonces:**

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

Entendemos por hábitos de higiene: que es una conducta que se ejecuta todos los días.

Beneficios de la actividad física: es el conjunto de repuestas que tiene tu cuerpo frente el ejercicio y que permite mejorar tu salud.

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.

Beneficios de la actividad física: no solo hay beneficios en el cuerpo humano, como favorecer el crecimiento, sino que también ayuda a la autoestima, a la buena utilización de la energía diaria y

 duermen bien.

Entonces, en esta guía realizaremos lo siguiente:

***¿Cuándo deben los niños lavarse las manos?***

* antes de comer o tocar cualquier alimento
* después de ir al servicio
* después de tocar o alimentar animales, incluidas las mascotas
* después de sonarse la nariz, toser o estornudar
* después de jugar fuera de casa
* después del colegio
* después de tocar la basura o cualquier objeto que pueda estar sucio
* antes de irse a dormir

Estudios recientes revelan que lavarse las manos es la mejor manera de evitar la propagación de muchas enfermedades, especialmente ahora con la presencia del COVID-19. Una buena higiene de las manos en los niños ayudará a prevenir la propagación de gérmenes que provocan enfermedades comunes, como los resfriados y el dolor de barriga, que pasan de casa al colegio y del colegio a casa.

1.- Colorea los hábitos de higiene que están a continuación



2.- Escribe los hábitos de higiene que tú realizas, en la siguiente tabla y durante todo un día marca con un ticket cada vez que la realices. Al final saca la cuenta

Por ejemplo:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Actividad** | **Ticket** | **Total** |
| Peinarse |  | 3 |

Ahora hazlo tú:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Actividad** | **Ticket** | **Total** |
| 1.- |  |  |
| 2.- |  |  |
| 3.- |  |  |
| 4.- |  |  |
| 5.- |  |  |
| 6.- |  |  |
| 7.- |  |  |

3.- Te desafío a resolver este crucigrama (si el espacio no es insuficiente, puedes transcribirlo al cuaderno de educación física)



4.- Ahora juega en familia!! Todos tenemos que aprender. Haz pelotitas de papel de los cinco colores que aparecen en el juego: rojo, azul, verde, amarillo y naranja. Coloca las pelotitas en una bolsa y como si fuera un sorteo, cada participante saca una y avanza a su color correspondiente más cercano. Las fichas pueden ser pequeñas piedras, lentejas pintadas o porotos, botones, etcétera.

Para reflexionar:

¿De qué sirve tener hábitos de higiene?



Autoevaluación o Reflexión personal sobre la actividad: 1.- ¿Qué fue lo más difícil de este trabajo? ¿Por qué?

………………………………………………………………………………………………