**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 3°A  4°A | Fecha: semana N°17 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** | | |
| **Objetivos de aprendizaje 09 y 08.** | | |
| **Contenidos:**  **OA 09:**  1.- Reconocen las rutinas básicas de higiene como relevantes para la salud  2.- Señalan aquellos alimentos que aporten más energía y que son más saludables.  **OA 08:**   1. Señalan las partes de su cuerpo que actúan en el movimiento 2. Describen los cambios observables que experimenta su organismo cuando pasa del estado de reposo al de activación. | | |

**¿Qué hemos aprendido?**

En esta guía veremos qué tan lejos han llegado para seguir adelante.

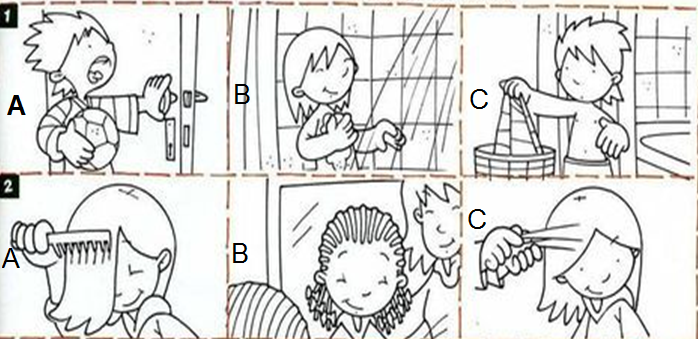
¡¡Intenta hacer lo mejor posible!!

La siguiente guía está adaptada para escribir las actividades en un cuaderno y luego enviar una foto al WhatsApp de la profesora Mabel +56941046620, donde se debe ver el nombre y curso del alumno o alumna.

**I.- Registra en tu cuaderno el orden que corresponde según la tabla a continuación:**

Tabla N°1

|  |  |
| --- | --- |
| **SITUACIÓN** | **ORDEN CORRECTO** |
| Secuencia 1 |  |
| Secuencia 2 |  |



**II.- Registra en tu cuaderno la tabla que está a continuación y encierra la alternativa correcta según corresponda. Las preguntas van a continuación.**

Tabla N°2

|  |  |
| --- | --- |
| **Pregunta** | **Respuesta** |
| 1 | 1. b) c) d) |
| 2 | 1. b) c) d) |
| 3 | 1. b) c) d) |
| 4 | V F  V F  V F |

|  |  |
| --- | --- |
| 1.- **¿Cómo debe hacerse el lavado de manos?**   1. Con agua durante 10 segundos 2. Con alcohol gel 3. Con agua y jabón durante 40 segundos 4. 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 sólo 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 a las siguientes oraciones:**  \_\_\_\_\_\_\_\_ 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 |

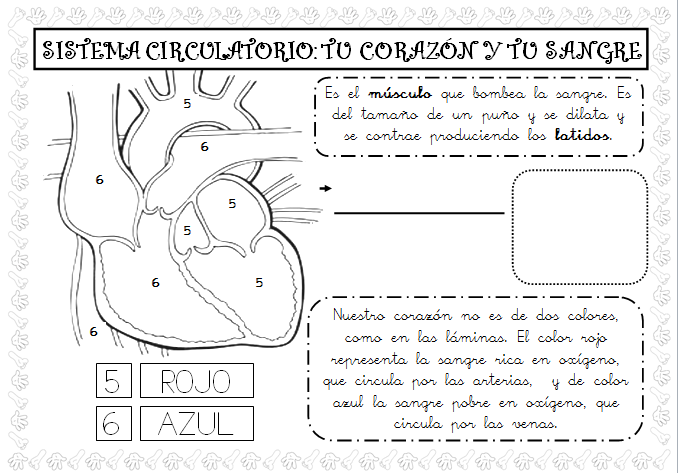
**III.- Registra en tu cuaderno una minuta de alimentos saludables para un desayuno y un almuerzo, con mínimo tres alimentos, según las recomendaciones entregadas en las guías anteriores.**

Tabla N°2

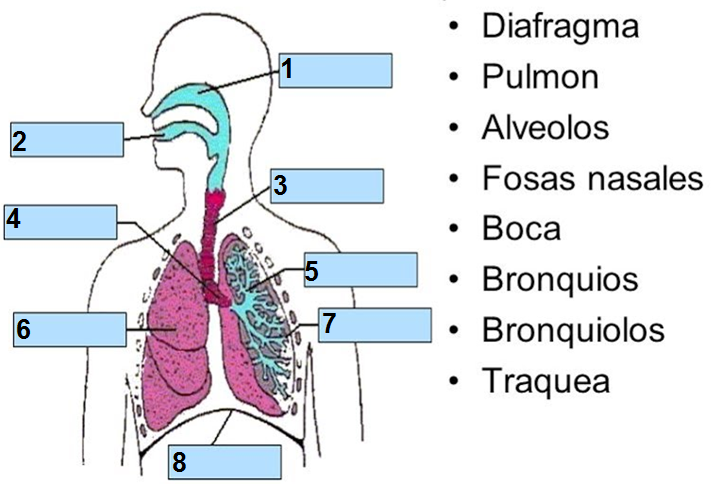
|  |  |
| --- | --- |
| **DESAYUNO** | **ALIMENTO** |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **ALMUERZO** | **ALIMENTO** |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |

**IV.- Transcribe en tu cuaderno el corazón que se encuentra a continuación (pueden ayudarte a dibujarlo), coloréalo y escribe al menos tres partes de éste.**



**V.- Registra en tu cuaderno la siguiente tabla y anota al lado del número la respuesta correcta**



|  |  |
| --- | --- |
| **N°** | **Respuesta** |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 |  |
| 8 |  |

Realiza todas las actividades para que sigamos adelante!!!

