



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS  
*Formando líderes sin distinción*

GUÍA DE APRENDIZAJE  
“ED. FÍSICA Y SALUD”

NOMBRE:		FECHA: Semana 22 31 de agosto al 04 de septiembre 2020.	CURSO: 1° a 4° Año Básico.
OA9 (nivel 2): Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.	Habilidades motrices básicas.	Habilidades a desarrollar:	Reconocer, identificar, reflexionar.
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"><li>Reconocer e identificar el concepto de higiene al realizar actividad física y deportes.</li></ul>			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"><li>Identifican los cuidados del cuerpo que deben tener al momento de ejecutar alguna actividad física.</li><li>Reconocen los hábitos de higiene que deben ejecutar antes, durante y después de la práctica de actividad física; por ejemplo: cambiarse de ropa y lavarse las manos y la cara.</li><li>Reflexionan sobre las acciones seguras que deben considerar al momento de ejecutar alguna actividad física, como usar ropa adecuada, protector solar y gorro.</li></ul>			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>Observar los videos recomendados para esta semana y seguir las instrucciones de la guía Ed. Física y salud.</li><li>Resolver las actividades propuestas por el profesor en esta guía.</li><li>Cómo resolver la guía: Opción 1) En una página de Word escribir el desarrollo de esta guía y enviársela al correo del profesor. Opción 2) En una hoja de cuaderno escribir el desarrollo de esta guía, sacar una fotografía con el celular y enviársela al correo del profesor.</li><li>Tienes hasta el viernes 04 de septiembre para desarrollar tú guía.</li><li>No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor o vía WhatsApp del curso.</li><li>Utiliza el video de apoyo para complementar, que se presenta a continuación.</li></ul>			
Sitios webs recomendados: <ul style="list-style-type: none"><li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=n7L6JHG2f44">https://www.youtube.com/watch?v=n7L6JHG2f44</a> (Higiene de la actividad física)</li></ul>			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas	

Bienvenidos queridos estudiantes a la semana 22 de 1° a 4° básico. Esta semana te invito a conocer sobre la higiene en la actividad física, un concepto muy importante para nuestra vida diaria y deportiva. Deberán leer en conjunto a un familiar el texto explicativo y luego realizar la tarea propuesta, resolviendo las diversas preguntas.

### MEDIDAS DE HIGIENE EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

El sueño, el reposo, higiene corporal, e higiene alimenticia son muy importantes para nuestra vida diaria y cuando realizamos alguna actividad física o deportiva.

EL SUEÑO: Es demasiado importante dormir bien. Es imprescindible para la recuperación tanto física como psíquica.

- Dormir por lo menos 8 horas al día.
- No variar la hora de dormir en más de media hora.
- Acostarse tras 1 hora o más de comer.



**EL REPOSO:** Hablamos de reposo cuando nuestro cuerpo está descansado y sin actividad física o movimiento. Es el periodo nulo de actividad física o intelectual. En el deporte se usa como estrategia preventiva y rehabilitación. Por ejemplo, cuando nos preparamos para dormir, apagamos televisor, celulares, y apagamos la luz, entonces nuestro cuerpo está en reposo mental y físico.

**HIGIENE CORPORAL:** La actividad física es una práctica higiénica, destacaremos dentro de la higiene corporal los siguientes tipos:

- La higiene dental
- El cuidado de la piel
- El cuidado de las manos
- El cuidado de los pies



**HIGIENE ALIMENTICIA:** En cuanto la higiene alimenticia, lo primordial es seguir una dieta lo más variada posible, intentando a su vez reforzar en ella aquellos alimentos beneficiosos para la salud y disminuir otros perjudiciales.

**La lonchera ideal debe contener:**

1. Lácteos (leche, queso o yogur).
2. Huevos, carnes y pescado.
3. Frutas frescas al natural o en jugos.
4. Verduras (lechuga, tomate, zanahoria).
5. Cereales (trigos tostados o inflados, pan, galletas o sándwiches nutritivos).

Recipiente prácticos, higiénicos, resistentes y herméticos.

Empacar alimentos por separado con temperatura adecuada.

No incluir confites o snacks. Estos no proveen energía, vitaminas y minerales.

La lonchera no reemplaza al desayuno o al almuerzo.

Recuerda a tu hijo lavarse siempre las manos antes y después de comer.

Variar los alimentos para que el niño no los rechace o se canse.

**Tarea de la semana 22.**

1. Une con una línea el concepto con la imagen correspondiente.

FRUTAS

GRASAS


HIGIENE DENTAL

HIGIENE DEPORTIVA

HIGIENE CORPORAL



1. Responde las preguntas del Ticket de salida. Saca una fotografía a tu Ticket y envíalo al correo del profesor Carlos. Correo: [carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl](mailto:carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl)

 <b>TICKET DE SALIDA</b>
1. ¿Qué es la higiene corporal?
2. ¿Por qué debemos preocuparnos de nuestra higiene al practicar deportes?
3. ¿Cómo podemos saber si tenemos una buena higiene?