



**COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS**  
*Formando líderes sin distinción*

**GUÍA DE APRENDIZAJE**  
**“ED. FÍSICA Y SALUD”**

NOMBRE:		FECHA: Semana 30 02 al 06 de noviembre 2020.	CURSO: 1° a 4° Año Básico.
OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.	Unidad	Habilidades a desarrollar:	Reconocer, identificar, reflexionar.
	Capacidades Físicas		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar y reconocer los beneficios de una correcta higiene personal.</li></ul>			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"><li>Reconocen los beneficios que nos otorga una correcta higiene personal.</li><li>Identifican diferentes acciones positivas que nos llevan a tener una vida saludable.</li><li>Explican y reflexionan con sus propias palabras la importancia de realizar un estiramiento al término de un ejercicio físico.</li></ul>			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>Queridos estudiantes esta semana aprenderemos sobre la higiene personal y reforzaremos algunos conceptos importantes. Deberán leer en conjunto a tu familia el cuento “La enfermedad de Henry” y resolver las actividades. Además, tendrás que realizar una tarea muy importante en casa. Los invito a ver el video 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 06 de noviembre 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=U5Ve1Qp1KWk">https://www.youtube.com/watch?v=U5Ve1Qp1KWk</a> (hábitos de higiene personal)</li></ul>			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas	

## Los hábitos de higiene personal.

La higiene personal y la educación física van muy ligadas ya que en nuestra asignatura la actividad física nos hace sudar, caer a veces al suelo y te puedes ensuciar, tocar a otros compañeros y materiales que están en el suelo.

La ducha diaria y otros hábitos higiénicos se consideran indispensables para evitar un mal olor corporal y posibles infecciones.

**El aseo personal, después de cada clase, se tiene que convertir en un hábito desde la etapa de Infantil.**

Lavarse bien manos, la cara y secarse son acciones que debemos realizar siempre que realizamos alguna actividad, ya sea doméstica o en clases de educación física. También peinarse y echarse colonia cada vez, después de bañarse.

### Cuento: “La enfermedad de Henry” (LEER CON UN ADULTO)

El cuento habla de Henry, un niño, al cual le encantaba jugar con los amigos que vivían cerca de su casa. Una vez que llegaba de la escuela, almorzaba, y salía al encuentro con sus amigos. Todos se conocían desde siempre. Luisa, Jaime, Elizabeth, Carolina, Juan, Aleida, Luís y él se iban a jugar a la cancha. Juntos practicaban todos los juegos que conocían hasta que se hacía de noche y sus madres los venían a buscar para llevarlos a casa.

Su otra gran pasión era la televisión, pero no podía verla hasta que no terminara la tarea y ordenara los libros, cosa que pocas veces lograba hacer, ya que jugar toda la tarde y el sol, lo dejaban cansado y luego de cenar se recostaba en su cama y así con ropa y todo se quedaba dormido.

Su mamá que estaba ocupada en las labores de la casa y de sus otros hermanos, cuando venía a ver que estaba haciendo, lo encontraba en su cama y ella tenía que obligarlo a levantarse para que pudiera bañarse y era así como se presentaba entre ellos algunos enfrentamientos antes de acostarse, que producían malestar tanto a él como a su madre.

Por eso la madre muchas veces como lo veía tan profundamente dormido prefería dejarlo quieto. Pero esto a la larga trajo consecuencias a Henry, ya que comenzó a ver en su piel, manchas y pequeñas erupciones, que le producían mucha picazón al igual que en su cabeza. Era tal su picazón que una vez en clase su maestra le dijo Henry ven acá y él se paró y fue donde su maestra y esta le dijo: que te pasa que hace rato te observo que te rascas mucho la cabeza y tu cuerpo. -El contesto- maestra es que no sé que me pasa pero tengo algo que me molesta en el cuerpo y aquí en la cabeza, mi mamá dice que es el shampoo o el agua que me produce eso. Entonces su maestra se dispuso a revisarlo y observó que tenía piojos y que en su piel había como manchas parecidas a quemaduras. Le dijo tú tienes un animalito que se llama piojo. Necesito hablar con tu mamá, así que debes decirle que debe venir mañana, ya que tenemos que hablar.

Henry le dijo a su mamá cuando fue a buscarlo, que la maestra quería hablar con ella, y se acercó. La maestra muy amable le dijo mire Ud. hoy revisé a Henry y le encontré piojos y unas ronchas que parecen sarna o algo parecido. Es por eso que sugiero que lo lleves a consulta, para que ella lo examine y le indique el tratamiento y además no debes traerlo a clases hasta tanto no esté curado, porque ambas cosas son contagiosas y debemos evitar que los otros niños se enfermen. Así Henry tuvo que esperar para volver a jugar con sus queridos amigos.

### Tarea de la semana 30.

1. La historia de Henry nos indica que debemos tener higiene y aseo para con nosotros ya que ello nos va a proporcionar una buena salud y así evitaremos la entrada de las enfermedades.

Por eso debemos preguntarnos:


- a) ¿Te bañas diariamente? \_\_\_\_\_
- b) ¿Te lavas las manos antes y después de comer y cada vez que se ensucian? \_\_\_\_\_
- c) ¿Te lavas la cara y los dientes al levantarte y antes de acostarte? \_\_\_\_\_
- d) ¿Te lavas el pelo regularmente? \_\_\_\_\_

Ahora:

Observa las figuras y encierra en un círculo cuál de los niños está limpio.



2. Te invito a realizar 3 momentos de higiene personal a un familiar de tu hogar. Deberás seguir los siguientes pasos:
  - Escoger a 1 integrante de tu casa
  - Realizar lavado de manos junto a ese familiar (primer momento)
  - Lavarse los dientes junto a tu familiar escogido (segundo momento)
  - El tercer momento lo debes elegir tu (puede ser cualquier acción que tenga que ver con higiene personal).
3. Responde las preguntas del "ticket de salida" en tu cuaderno u hoja de Word y envíalo al correo del profesor [Carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl](mailto:Carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl)

	<b>TICKET DE SALIDA</b>
1. Describe tus "momentos de higiene personal", que realizas en el día.	
2. ¿Qué pasaría si no nos lavamos las manos ni dientes, después de almorzar o cenar?	