

Guía nº 8 Educación física y salud

3° básico

Nombre: _____ Curso 3º _____

Objetivos a trabajar:

OA_9: 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 practicar actividad física.

Indicador de Evaluación

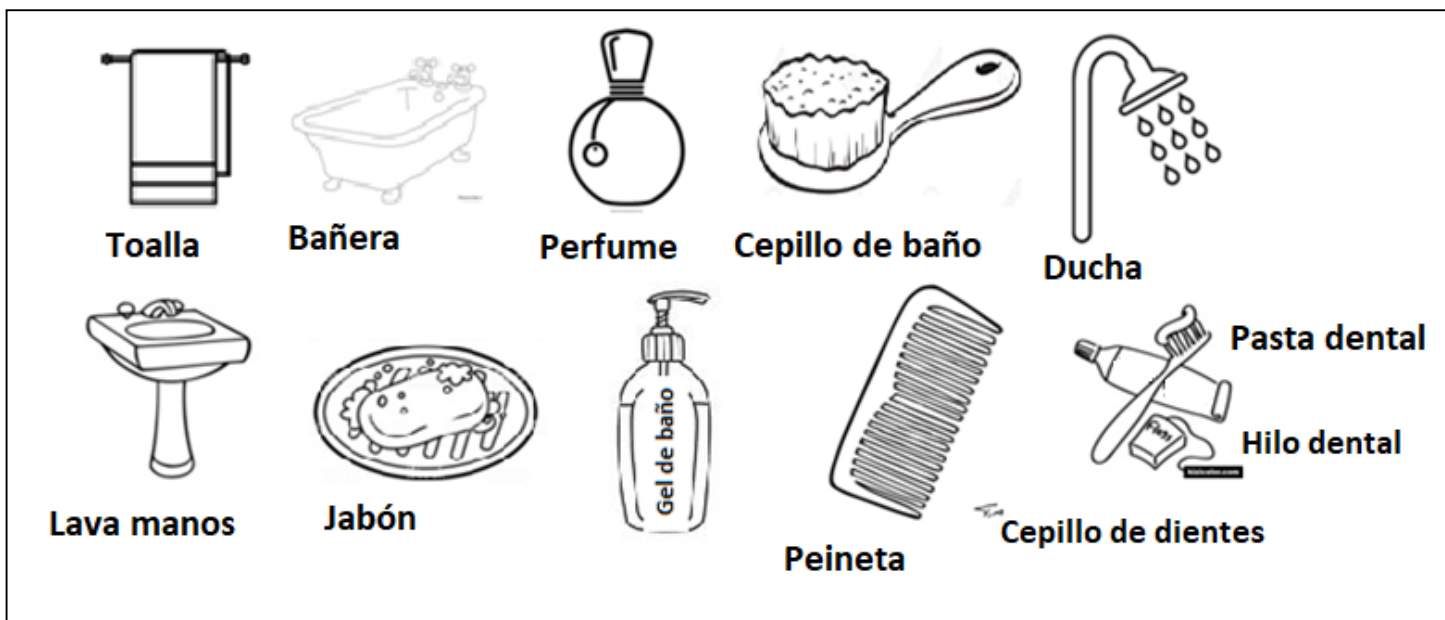
9.3 Realizan rutinas de higiene al termino de cualquier actividad realizada en casa.

Reseña:

Higiene personal: se refiere a la limpieza y preocupación de nuestro cuerpo. Es de suma importancia sobre todo en estas circunstancias que estamos viviendo realizar una acción de higiene personal por ejemplo lavarse las manos antes de almorzar, después de ir al baño, de jugar o hacer actividad física, lavarse la cara, bañarse constantemente, lavado de dientes 3 a 4 veces al día.

Actividad:

Complete el texto “Mi rutina de higiene” con estas palabras según corresponda



Mi rutina de higiene

Por la mañana me lavo la cara en el: _____ con agua y con _____. Después me seco con la _____ y me peino con mi _____. Antes de ir a la escuela me echo mi _____ favorito. Después de almorzar ocupo el _____, luego el _____ de dientes con la _____. Antes de ir a dormir me doy una _____ con _____ de baño. A veces me baño en mí _____ y me froto a espalda con el _____.

Autoevaluación

Marque con un X con qué frecuencia realiza estos cuidados de higiene

HIGIENE PERSONAL	SI	A VECES	NUNCA
1. Lavo y cepillo mis uñas de mis manos y pies			
2. Cepillo mis dientes después de cada comida			
3. Lavo mis manos después de ir al baño			
4. Toco mis ojos con las manos sucias			
5. Lavo mis manos antes de comer			
6. Mantengo cortas las uñas de manos y pies			
7. Me baño y lavo mi cabello			
8. Cepillo mis dientes antes de dormir			