



Guía N° 13 Educación Física y Salud 1° Básico.

Vida Activa y Saludable.

Nombre: _____ **curso:** _____ **Fecha:** _____

OA:
<p>OA 06: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.</p> <p>OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.</p> <p>OA 09: 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 después de practicar actividad física.</p>
INDICADORES:
<p>OA 06:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan actividades para desarrollar la resistencia. - Ejecutan movimientos para mejorar la flexibilidad. <p>OA 11:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifican si el lugar donde van a realizar la clase está libre de obstáculos. - Siguen las instrucciones. - Utilizan los implementos de forma segura. <p>OA 09:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifican la importancia de lavarse la cara y las manos al término de la clase. - Identifican la importancia de beber agua antes, durante y después de la actividad física.

¡OJO!

- Recuerda siempre buscar un lugar seguro donde realizar las actividades.
- Tener una botella de agua en el caso de que quieras hidratarte y una toalla para secar el sudor.
- Pedir siempre la ayuda de un adulto.

Antes de desarrollar la actividad principal que está orientada la higiene personal, realizaremos unos ejercicios básicos y con un corto tiempo de duración.

Ejercicio rápido y que nos ayuda a calentar nuestro cuerpo es el jumping Jack.	Instrucciones.
	<p>Realizar el ejercicio durante 1 minuto.</p> <p>Descansar 30 segundos y repetir.</p> <p>Debes completar 4 rondas.</p> <p>Primera posición pie juntos, manos en los muslos, luego separas pies y manos formando una estrellas y vuelves a la primera posición, recuerda que todo es coordinación.</p>

Ahora deberás leer con atención y ver el video que te dejare como material ya que tendrás que replicar uno explicando cómo realizar algunos hábitos de higiene personal.

¿Qué es la Higiene Personal?

La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre la salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano.



Actividad:

- Como material de apoyo te dejare un video de CNTV INFANTIL donde Sara nos muestra el desafío limpieza, pon mucha atención.
- Luego de ver el video reúne los mismos materiales que presento Sara (Jabón, agua, bowl para el agua, un vaso, cepillo de dientes, pasta de dientes, toalla, escobilla de uñas solo si tienes).
- Finalmente deberás realizar un video explicando los pasos básicos del lavado de manos y cara y el cepillado de dientes (toma como ejemplo a Sara para que tengas una idea).
- Cuando ya lo tengas listo envía tu video al correo profecamiefi@gmail.com debes indicar tu nombre y apellido, curso y el número de la guía en este caso la guía n° 12.

Autoevaluación:

Responde las siguientes preguntas marca con una X.

Preguntas	Si	No
¿Realizaste todas las rondas de jumping jacks?		
¿Te sentiste muy cansado?		
¿Lograste reunir todos los materiales?		
¿Comprendiste los pasos a seguir indicados en el video?		
¿Crees que es importante mantener hábitos de higiene personal constantemente?		
¿Te costó mucho poder grabar el video?		
¿Te gustan este tipo de actividades?		