



COLEGIO ISABEL RIQUELME

U.T.P.

GUÍA DIGITAL N° 11

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 4° Básico

DOCENTE: Nathalia Montenegro y Guillermo Lavado

SEMANA : 30 de Junio al 03 de Julio de 2020.

DIAS DE ATENCION CONSULTAS: Lunes a Viernes
15:00 a 16:00 hrs

MAIL CONTACTO PROFESORA:

nathaliamontenegropizarro@gmail.com



Mis Queridos niños y niñas espero se encuentren muy bien en sus casas, recuerden que a través de las guías virtuales estaremos comunicados y trabajando en tus aprendizajes, es importante que realices tus actividades ya que yo realizo las guías para ti con mucho cariño para que no dejes de aprender a pesar de las dificultades que hoy tenemos que enfrentar.

1: OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

<u>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</u>	<u>CONTENIDO</u>
OA9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.	-Higiene personal - Vida saludable
<u>OBJETIVO DE LA CLASE</u>	<u>HABILIDADES</u>
OBJETIVO DE LA CLASE: Crean hábitos de higiene personal y estilos de vida saludable.	➤ Realizar ➤ Conocer ➤ Identificar

INSTRUCCIONES



Utilizar ropa
cómoda



Lugar
seguro



Botella de agua



Y MUCHAS GANAS DE
TRABAJAR!!!!!!

HIGIENE PERSONAL

La **higiene personal** es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano. 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 su salud.



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Los **estilos de vida saludable** hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.

3: TAREA

Ahora a trabajar de acuerdo a la información entrega sobre los hábitos de higiene personal y estilos de vida saludable EN TU CUADRENO DE EDUCACION FISICA.

Actividad n° 1: HIGIENE PERSONAL

Ordena los números y coloca el nombre, según como tu inicias tu día normal realizando tus hábitos de higiene. Ejemplo: Yo primero me baño (5) luego me lavo los dientes (3), etc



3



5



1



4



2

3: TAREA

Actividad n° 2: Luego de realizar la actividad del higiene personal, ahora trabajaremos con los estilos de vida saludable y personal en tu cuaderno nuevamente.

En tu cuaderno escribirás cuales de estos estilo de vida de saludable y personal tu realizas diariamente.

- Hacer deporte
 - Comer comida saludable
 - Dormir 7 u 8 hrs diarias.
 - Hidratación diaria.
 - Mantener higiene adecuado
 - Realizo mis tareas escolares
 - Ocupo mi tiempo libre en distraerme.
 - Cumplo con mis responsabilidades.
 - Mantengo orden en mi hogar.
 -
- Luego para finalizar realizaras un compromiso personal que tu pienses que deberías realizarlo diariamente y no lo estas haciendo sobre el higiene personal y estilos de vida saludable.**

AHORA COLOCATE DE
PIE Y A TRABAJAR....



3: TAREA

ACTIVIDAD FISICA

Actividad n° 3:

Realizar los siguientes ejercicios físicos y deportivos en un lugar seguro. Solo necesitaras una silla y una toalla para colocar en el suelo y no dañar tu espalda.



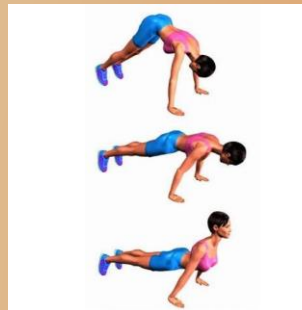
De espalda,
mantiene cadera
arriba durante 20
segundos



Mantiene en posición
plancha durante 20 segundos.



De espalda,
mantiene cadera y
una pierna arriba
durante 20 segundos



Levanto cadera arriba
escondiendo la cabeza y
luego subo mirando al
frente (2 series de 10
repeticiones)

ESTIRAMIENTOS

Mantenemos por 10 segundos cada ejercicio.



4: SOLUCIONARIO



En esta oportunidad **NO** encontrarás un solucionario de la **ACTIVIDAD N° 1** ya que cada alumno realiza su propia actividad.





En esta oportunidad encontrarás un NO solucionario de la ACTIVIDAD N° 2, ya que cada alumno realizara su propia actividad.





En esta oportunidad encontrarás un NO solucionario de la ACTIVIDAD N° 3, ya que cada alumno realizara su propia actividad.

**YO ME
MUEVO EN
CASA**

**QUEDATE
EN CASA**

