

## Guías de Contenidos Educación Física 4° básico

Unidad: Desarrollo de Habilidades Motrices

Objetivo: Reforzar contenidos de la clase en el hogar sobre realizar actividad física de forma segura, hábitos de higiene y vida saludable.

### TEXTO INFORMATIVO

#### ¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRO CUERPO?

¿Cómo cuidamos nuestro cuerpo? Después de un día muy activo, es saludable bañarte para quitarte la suciedad y librar a tu cuerpo de los **microbios**.



Nuestro cuerpo es muy importante, no solo porque nos permite caminar, comer, ver, tocar, sino también porque es nuestra principal herramienta de comunicación. A través del cuerpo nos relacionamos, conocemos el mundo y a nosotros mismos. No se debe pensar que el cuerpo es solo una estructura biológica, porque este se encuentra cargado de sentimientos, significados y experiencias.

No olvides cepillarte los dientes después de cada comida para que no se formen **caries**, que son agujeritos en los dientes.

Es importante jugar mucho, hacer deportes al aire libre, y no pasarse muchas horas sentado en la computadora o mirando tele.



Dormir bien ayuda a crecer. Cuando estás descansado y tienes energías para hacer muchas cosas que te gustan.

En verano tenemos que protegernos del sol y del calor, y en invierno, salir abrigados.



I. Lee atentamente el texto y responde las preguntas correctamente.  
Deberás traspasar a tu cuaderno, la alternativa correcta. (2 pts. cada alternativa)

**Ejemplo:**

1.- ¿Cómo se llama el título del texto?

- A Cómo caminar sin caerse
- B Cómo tomar agua
- C Cómo cuidamos nuestro cuerpo
- D Cómo nos lavamos los dientes

**En tu cuaderno debes colocar:**

Respuestas:

- 1.- C
- 2.-
- 3.-

1.- ¿Qué nos permite hacer nuestro cuerpo?

- A Caminar
- B Ver
- C Tocar
- D Todas las anteriores

2.- ¿Qué cosa es nuestra principal herramienta de comunicación?

- A El pie
- B Un brazo
- C Nuestro cuerpo
- D La cabeza

3.- Dormir bien nos ayuda a...

- A engordar
- B crecer
- C comer
- D correr

II. **Pregunta de desarrollo, responde con letra clara. (2 pts)**

¿Por qué es importante cepillarse los dientes cada día luego de comer y por las noches antes de dormir?

--

**III. Sopa de letras:** Encierra con lápiz mina o de colores, las 8 palabras ocultas en la sopa de letras. El sentido de las palabras es en la horizontal, vertical, diagonal y al revés.

H	S	A	L	U	D	V	N	O	C
L	I	O	A	U	C	I	L	O	O
N	S	G	A	Z	S	O	O	I	N
Q	O	P	I	N	B	N	U	B	C
M	X	C	M	E	O	D	T	O	A
T	N	F	A	Z	N	S	F	R	R
Y	I	T	A	H	O	E	R	C	I
E	T	R	O	P	E	D	E	I	E
K	O	C	O	R	R	E	R	M	S
C	U	E	R	P	O	L	H	S	E

**IMPORTANTE: DEBERÁS ANOTAR LAS RESPUESTAS EN TU CUADERNO Y MOSTRAR A SU PROFESOR CUANDO SE INICIEN NUEVAMENTE LAS CLASES.**

**Para el apoderado:**

Video para complementar el estudio junto a su pupilo (a).  
Debes pinchar con el mouse o computador con el botón derecho y apretar en el enlace o link del video y luego apretar “**abrir hipervínculo**”. Así podrán ver el video desde youtube. Si se les hace difícil puede colocar en youtube “Como cuidar nuestro cuerpo final” y así obtener el video.

<https://www.youtube.com/watch?v=Qy4Y5TDMqPY&t=81s>