



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE
“ED. FÍSICA Y SALUD”

NOMBRE:		FECHA: Semana 22 31 de agosto al 04 de septiembre 2020.	CURSO: pre kínder – kínder.
OA9 (nivel 2): 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 luego de la práctica de actividad física.	Módulo	Habilidades a desarrollar:	Reconocer, identificar, reflexionar.
	Corporalidad y movimiento.		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none">Reconocer e identificar el concepto de higiene al realizar actividad física y deportes.			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">Identifican los cuidados del cuerpo que deben tener al momento de ejecutar alguna actividad física.Reconocen los hábitos de higiene que deben ejecutar antes, durante y después de la práctica de actividad física; por ejemplo: cambiarse de ropa y lavarse las manos y la cara.Reflexionan sobre las acciones seguras que deben considerar al momento de ejecutar alguna actividad física, como usar ropa adecuada, protector solar y gorro.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">Observar los videos recomendados para esta semana y seguir las instrucciones de la guía Ed. Física y salud.Resolver las actividades propuestas por el profesor en esta guía.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.Tienes hasta el viernes 04 de septiembre para desarrollar tú guía.No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor o vía WhatsApp del curso.Utiliza el video de apoyo para complementar, que se presenta a continuación.			
Sitios webs recomendados: <ul style="list-style-type: none">https://www.youtube.com/watch?v=n7L6JHG2f44 (Higiene de la actividad física)			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas	

Bienvenidos queridos estudiantes a la semana 22 de pre kínder y kínder. Esta semana te invito a conocer sobre la higiene en la actividad física, un concepto muy importante para nuestra vida diaria y deportiva. Deberán leer en conjunto a un familiar el texto explicativo y luego realizar la tarea propuesta, resolviendo las diversas preguntas.

MEDIDAS DE HIGIENE EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

El sueño, el reposo, higiene corporal, e higiene alimenticia son muy importantes para nuestra vida diaria y cuando realizamos alguna actividad física o deportiva.

EL SUEÑO: Es demasiado importante dormir bien. Es imprescindible para la recuperación tanto física como psíquica.

- Dormir por lo menos 8 horas al día.
- No variar la hora de dormir en más de media hora.
- Acostarse tras 1 hora o más de comer.



EL REPOSO: Hablamos de reposo cuando nuestro cuerpo está descansado y sin actividad física o movimiento. Es el periodo nulo de actividad física o intelectual. En el deporte se usa como

estrategia preventiva y rehabilitación. Por ejemplo, cuando nos preparamos para dormir, apagamos televisor, celulares, y apagamos la luz, entonces nuestro cuerpo está en reposo mental y físico.

HIGIENE CORPORAL: La actividad física es una práctica higiénica, destacaremos dentro de la higiene corporal los siguientes tipos:

- La higiene dental
- El cuidado de la piel
- El cuidado de las manos
- El cuidado de los pies



HIGIENE ALIMENTICIA: En cuanto a la higiene alimenticia, lo primordial es seguir una dieta lo más variada posible, intentando a su vez reforzar en ella aquellos alimentos beneficiosos para la salud y disminuir otros perjudiciales.

La lonchera ideal debe contener:

1. Lácteos (leche, queso o yogur).
2. Huevos, carnes y pescado.
3. Frutas frescas al natural o en jugos.
4. Verduras (lechuga, tomate, zanahoria).
5. Cereales (trigos tostados o inflados, pan, galletas o sándwiches nutritivos).

Tips:

- La lonchera no reemplaza al desayuno o al almuerzo.
- Recuerda a tu hijo lavarse siempre las manos antes y después de comer.
- Variar los alimentos para que el niño no los rechace o se canse.
- Recipiente prácticos, higiénicos, resistentes y herméticos.
- Empacar alimentos por separado con temperatura adecuada.
- No incluir confites o snacks. Estos no proveen energía, vitaminas y minerales.

Tarea de la semana 22.

1. Une con una línea el concepto con la imagen correspondiente.

FRUTAS

GRASAS

HIGIENE DENTAL

HIGIENE DEPORTIVA

HIGIENE CORPORAL



1. Responde las preguntas del Ticket de salida. Saca una fotografía a tu Ticket y envíalo al correo del profesor Carlos. Correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl

	TICKET DE SALIDA
1.	¿Qué es la higiene corporal?
2.	¿Por qué debemos preocuparnos de nuestra higiene al practicar deportes?
3.	¿Cómo podemos saber si tenemos una buena higiene?