



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE
“ORIENTACIÓN.”

Nombre:	FECHA: Semana 25 Del 28 de sept. Al 2 de oct. 2020.	CURSO: 1° básico A- B.	
OA 04: Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado en relación a: rutinas de higiene; actividades de descanso, recreación y actividad física; hábitos de alimentación; resguardo del cuerpo y la intimidad; la entrega de información personal.	Unidad 3	Habilidades a desarrollar:	Nombrar. Proponer. Identificar.
	Valorar grupos de pertenencia e identificar muestras de cariño en diferentes ámbitos.		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none">Nombrar y proponer actividades y rutinas de vida saludable.			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">Proponen actividades de recreación y actividad física.Nombran actividades y rutinas de vida saludable			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">Leer contenido de la guía.Se debe registrar en el cuaderno: objetivo y fecha indicada en la guía y luego el desarrollo de la actividad.Tienes hasta el viernes 02 de octubre para desarrollar tú guía.No olvidar que cualquier consulta se debe hacer al correo.Utiliza el video de apoyo que se presenta a continuación.			
Sitio web recomendado: Hábitos saludables: https://www.youtube.com/watch?v=-I_nPAwDDwE .			
Docente: Tatiana Samaniego Cecilia Soto.	Correo: Tatiana.samaniego@colegio-pablogarrido.cl Cecilia.soto@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 8:30 a 14:00 horas	



¡Hola!

Bienvenidos a una nueva clase de **Orientación**.

Hoy vamos a recordar rutinas y actividades de vida saludable que debemos tener presentes ahora que comienza a mejorar el clima.

I.- Hoy vamos a recordar algunos consejos sobre mantener nuestro cuerpo limpio y fresco, ahora que comienza la primavera, aparece el calor y jugas en las tardes con una temperatura agradable.

Por lo mismo quiero que recuerdes los hábitos de higiene y lo importante que son para mantener un cuerpo saludable.

Observa las acciones correctas para cuidar el cuerpo.



Observa y pone atención el siguiente video que muestra consejos para mantener un cuerpo saludable: https://www.youtube.com/watch?v=-l_nPawDDwE.



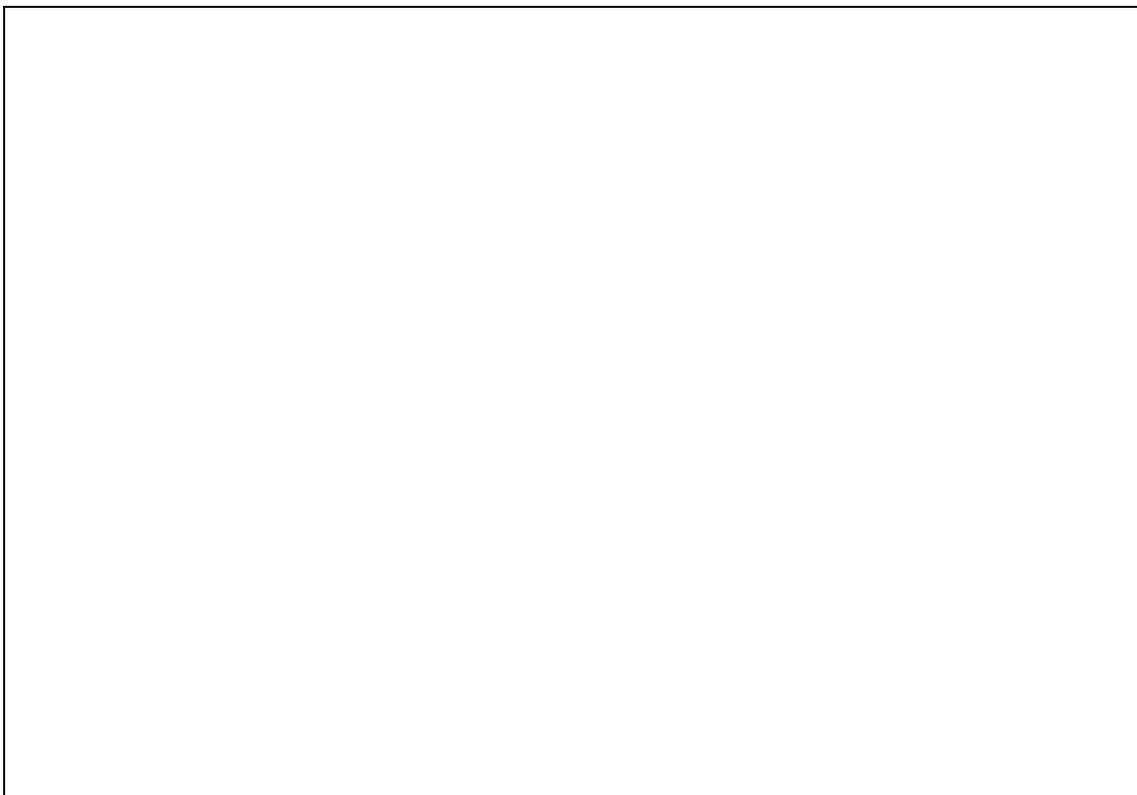
Actividad: Nombra y Pinta lo correcto para mantener un cuerpo saludable.



Como ya ves, hacer ejercicio también es parte de la vida saludable.

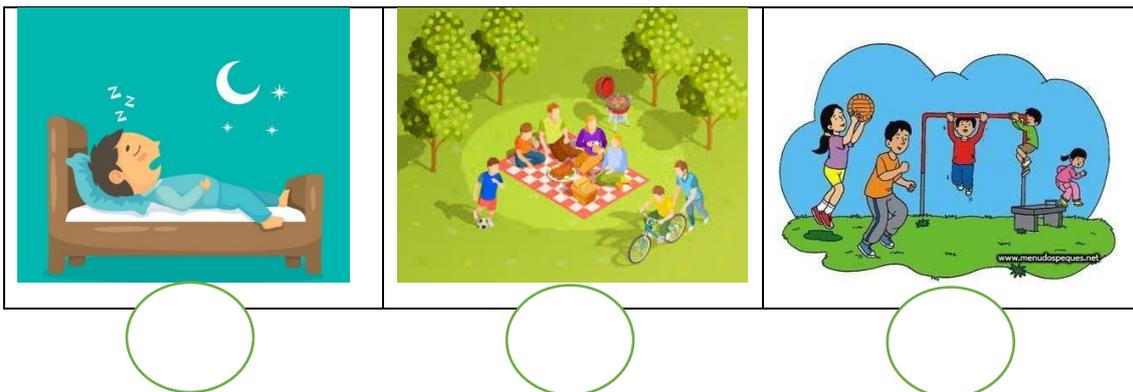
A continuación, quiero que representes con un dibujo la actividad física que más te gusta hacer en casa. Ejemplos: Andar en bicicleta, correr, saltar, jugar con algún objeto, etc.

Actividad: Dibuja y pinta en el siguiente recuadro, la actividad física que propones para practicar en casa.



Ticket de salida:

1.- ¿Cuál de estas Actividades podrían ayudar a recrearnos y hacer actividad física? Pinta tus respuestas.



2.- Observa las imágenes y pinta tu respuesta según el enunciado.

Después de cada comida, es correcto:



¡Felicitaciones! Has terminado tu tarea.

Recuerda de mantener tu cuerpo limpio y saludable.