



**COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS**  
*Formando líderes sin distinción*

**GUÍA DE APRENDIZAJE**  
**“ED. FÍSICA Y SALUD”**

NOMBRE:		FECHA: Semana 30 02 al 06 de noviembre 2020.	CURSO: pre kínder – kínder.
OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.	Módulo	Habilidades a desarrollar:	Reconocer, identificar, reflexionar.
	Corporalidad y movimiento.		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar y reconocer los beneficios de una correcta higiene personal.</li></ul>			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"><li>Reconocen los beneficios que nos otorga una correcta higiene personal.</li><li>Identifican diferentes acciones positivas que nos llevan a tener una vida saludable.</li><li>Explican y reflexionan con sus propias palabras la importancia de realizar un estiramiento al término de un ejercicio físico.</li></ul>			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>Queridos estudiantes esta semana aprenderemos sobre la higiene personal y reforzaremos algunos conceptos importantes. Deberán leer en conjunto a tu familia el cuento “La enfermedad de Henry” y resolver las actividades. Además, tendrás que realizar una tarea muy importante en casa. Los invito a ver el video recomendados para esta semana y seguir las instrucciones de la guía Ed. Física y salud.</li><li>Resolver las actividades propuestas por el profesor en esta guía.</li><li>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.</li><li>Tienes hasta el viernes 06 de noviembre para desarrollar tú guía.</li><li>No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor o vía WhatsApp del curso.</li><li>Utiliza el video de apoyo para complementar, que se presenta a continuación.</li></ul>			
Sitios webs recomendados: <ul style="list-style-type: none"><li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=U5Ve1Qp1KWk">https://www.youtube.com/watch?v=U5Ve1Qp1KWk</a> (hábitos de higiene personal)</li></ul>			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas	

## **Los hábitos de higiene personal.**

La higiene personal y la educación física van muy ligadas ya que en nuestra asignatura la actividad física nos hace sudar, caer a veces al suelo y te puedes ensuciar, tocar a otros compañeros y materiales que están en el suelo.

La ducha diaria y otros hábitos higiénicos se consideran indispensables para evitar un mal olor corporal y posibles infecciones.

**El aseo personal, después de cada clase, se tiene que convertir en un hábito desde la etapa de Infantil.**

Lavarse bien manos, la cara y secarse son acciones que debemos realizar siempre que realizamos alguna actividad, ya sea doméstica o en clases de educación física. También peinarse y echarse colonia cada vez, después de bañarse.

### **Cuento: “La enfermedad de Henry” (LEER CON UN ADULTO)**

El cuento habla de Henry, un niño, al cual le encantaba jugar con los amigos que vivían cerca de su casa. Una vez que llegaba de la escuela, almorzaba, y salía al encuentro con sus amigos. Todos se conocían desde siempre. Luisa, Jaime, Elizabeth, Carolina, Juan, Aleida, Luís y él se iban a jugar a la cancha. Juntos practicaban todos los juegos que conocían hasta que se hacía de noche y sus madres los venían a buscar para llevarlos a casa.

Su otra gran pasión era la televisión, pero no podía verla hasta que no terminara la tarea y ordenara los libros, cosa que pocas veces lograba hacer, ya que jugar toda la tarde y el sol, lo dejaban cansado y luego de cenar se recostaba en su cama y así con ropa y todo se quedaba dormido.

Su mamá que estaba ocupada en las labores de la casa y de sus otros hermanos, cuando venía a ver que estaba haciendo, lo encontraba en su cama y ella tenía que obligarlo a levantarse para que pudiera bañarse y era así como se presentaba entre ellos algunos enfrentamientos antes de acostarse, que producían malestar tanto a él como a su madre.

Por eso la madre muchas veces como lo veía tan profundamente dormido prefería dejarlo quieto. Pero esto a la larga trajo consecuencias a Henry, ya que comenzó a ver en su piel, manchas y pequeñas erupciones, que le producían mucha picazón al igual que en su cabeza. Era tal su picazón que una vez en clase su maestra le dijo Henry ven acá y él se paró y fue donde su maestra y esta le dijo: que te pasa que hace rato te observo que te rascas mucho la cabeza y tu cuerpo. -El contesto- maestra es que no sé que me pasa pero tengo algo que me molesta en el cuerpo y aquí en la cabeza, mi mamá dice que es el shampoo o el agua que me produce eso. Entonces su maestra se dispuso a revisarlo y observó que tenía piojos y que en su piel había como manchas parecidas a quemaduras. Le dijo tú tienes un animalito que se llama piojo. Necesito hablar con tu mamá, así que debes decirle que debe venir mañana, ya que tenemos que hablar.

Henry le dijo a su mamá cuando fue a buscarlo, que la maestra quería hablar con ella, y se acercó. La maestra muy amable le dijo mire Ud. hoy revisé a Henry y le encontré piojos y unas ronchas que parecen sarna o algo parecido. Es por eso que sugiero que lo lleves a consulta, para que ella lo examine y le indique el tratamiento y además no debes traerlo a clases hasta tanto no esté curado, porque ambas cosas son contagiosas y debemos evitar que los otros niños se enfermen. Así Henry tuvo que esperar para volver a jugar con sus queridos amigos.

### **Tarea de la semana 30.**

1. La historia de Henry nos indica que debemos tener higiene y aseo para con nosotros ya que ello nos va a proporcionar una buena salud y así evitaremos la entrada de las enfermedades.

Por eso debemos preguntarnos:


- a) ¿Te bañas diariamente? \_\_\_\_\_
- b) ¿Te lavas las manos antes y después de comer y cada vez que se ensucian? \_\_\_\_\_
- c) ¿Te lavas la cara y los dientes al levantarte y antes de acostarte? \_\_\_\_\_
- d) ¿Te lavas el pelo regularmente? \_\_\_\_\_

Ahora:

Observa las figuras y encierra en un círculo cuál de los niños está limpio.



2. Te invito a realizar 3 momentos de higiene personal a un familiar de tu hogar. Deberás seguir los siguientes pasos:
  - Escoger a 1 integrante de tu casa
  - Realizar lavado de manos junto a ese familiar (primer momento)
  - Lavarse los dientes junto a tu familiar escogido (segundo momento)
  - El tercer momento lo debes elegir tu (puede ser cualquier acción que tenga que ver con higiene personal).
3. Responde las preguntas del "ticket de salida" en tu cuaderno u hoja de Word y envíalo al correo del profesor [Carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl](mailto:Carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl)

	<b>TICKET DE SALIDA</b>
1. Describe tus "momentos de higiene personal", que realizas en el día.	
2. ¿Qué pasaría si no nos lavamos las manos ni dientes, después de almorzar o cenar?	