



GUÍA DE APRENDIZAJE
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD (1 BÁSICO)
HIGIENE PERSONAL y RESPUESTAS CORPORALES

NOMBRE: _____ CURSO: _____

<p>OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:</p>	<p>OA09 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.</p> <p>OA08 Describir las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.</p>
<p>TEMA DEL TRABAJO:</p>	<p>Respuestas corporales</p>
<p>ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:</p>	<p>Guía de ejercicios</p>
<p>MECANISMO DE EVALUACIÓN AL REGRESAR A CLASES:</p>	<p>Trabajo práctico e individual</p>

▪ **INSTRUCCIONES GENERALES:**

1. Leer atentamente en compañía de un adulto los contenidos de esta guía.
2. Desarrollar los ejercicios y/o actividades propuestas.
3. Pegar esta guía en el cuaderno de *Educación física y salud*.

▪ **DESARROLLO:**

Los hábitos son conductas de las personas que realiza de manera habitual (periódicamente). Los hábitos de higiene nos permiten alcanzar un estado de salud adecuado para realizar nuestras tareas cotidianas sin dificultades, siendo una persona plena y con la capacidad de poder desarrollarse integralmente. Además, estas conductas ayudan a que nuestra comunidad también sea más saludable.

Dentro de los hábitos de higiene podemos nombrar las siguientes actividades:



- Alimentarse de forma saludable y balanceada.
- Realizar ejercicio físico de manera constante.
- Beber mucha agua.
- Jugar más actividades físicas y ver menos televisión.
- Mantener una higiene dental.
- Respetar las horas de sueño.
- Mantener las manos limpias.

Actividades

1. Uno de los hábitos más importantes para cuidar nuestro cuerpo es bañarse. Cuando te bañas eliminas gérmenes que son dañinos para la salud. Báñate con los ojos cerrados. Busca el jabón, el estropajo y la toalla con ayuda de otros sentidos. Observa y compara tu cuerpo después de hacer ejercicio y al terminar de bañarte. Dibuja y describe lo que sentiste en la siguiente tabla.

Mi cuerpo después del ejercicio	Mi cuerpo después de bañarse
¿Cómo lo sentiste?	¿Cómo lo sentiste?



Reflexión con tu familia.

Un adulto lee las preguntas a los estudiantes y las comentan en casa (Al retorno de clases será socializadas con sus compañeros y profesores)

- Cuando te bañaste con los ojos cerrados ¿Cómo lo hiciste para encontrar los objetos para el baño?
- ¿Cómo te sentiste después de bañarte?

2. Realiza un juego recreativo (*luche, pinta, incluso algún baile de juegos de video*) y observa cómo suda tu cuerpo. Registra dibujando todas las respuestas corporales en la siguiente tabla:

Actividad	¿Qué respuestas corporales sentiste?