**Guía Formativa N° 3 Ed. Física y Salud 2 º Año Básico**

|  |
| --- |
| **\*Esta guía tiene un 60% de exigencia”**  **L : 60 a 100% de logro**  **NL: menos del 60% de logro** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Puntaje Obtenido** | **L** | **NL** |
|  |  |  |

**Nombre: Fecha:**  de del 2020

**Objetivo de Aprendizaje:** OA9: Reconocer la adquisición de hábitos de higiene. (ítem I y II)

OA1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad (ítem III)

|  |
| --- |
| **Instrucciones para los/las estudiantes:**   * Sigue las instrucciones de cada item. * Si tienes dudas puedes enviarme un mensaje a mi correo: profesorapef.fredes@gmail.com * Continúa revisando la página del Colegio para que continúes desarrollando nuevas actividades y revises tus avances. |

**¿Qué es la higiene personal?**

Se entiende por higiene personal las acciones por las que una persona atiende a su limpieza y a su aspecto. El objetivo es, por un lado, evitar contraer enfermedades, y por otro, lograr una convivencia armoniosa en la sociedad. Atender a la propia higiene es responsabilidad de cada persona. Por esta razón, el entorno familiar es el primer lugar en el que el niño aprende a higienizarse.

## ****¿Cuáles son los hábitos de higiene personal más importantes?****

### 1. Bañarse diariamente

### 2. **Cepillarse y lavarse bien el pelo**

### 3. **Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón**

### 4. **En el lavado de manos, las uñas merecen tratamiento especial**

### 5. **Cepillarse los dientes después de cada comida**



**Item I:** observa las imágenes y luego realiza la actividad que se te propone.Une los útiles de aseo de la columna “A” con los niños de la columna “B”; según corresponda. (8 puntos)

|  |
| --- |
| COLUMNA “A” COLUMNA “B” |

**Item II** Escribe una lista sobre aquellos hábitos de higiene que realizas en la mañana, tarde y noche. (9 puntos)

Mañana.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Tarde

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Noche.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Item III** Realiza en casa los siguientes ejercicios.

**Materiales:**

\*5 botellas

\*Pelota que de bote.

**Ejercicios**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.- Calentamiento:  \*Trota en el puesto (2 minutos)  \*De pie y en el lugar realiza 15 saltos pequeños.  \*Realiza movimientos circulares con tus brazos. 10 veces hacia adelante y 10 veces hacia atrás. | **fmilia trotando.jpg vvr.png** |
| 2.- Circuito: Ubica las botellas en línea, con una separación de un metro entre cada botella.  \*Trota esquivando en zig-zag las botellas (ida y vuelta)  \* Salta con pie derecho esquivando en zig – zag (ida y vuelta)  \* Salta con pie izquierdo esquivando en zig – zag (ida y vuelta)  \*Esquiva en zig - zag las botellas, lanza y atrapa la pelota con ambas manos (ida y vuelta).  \* Esquiva en zig.zag las botellas, manipulando el balón solo con los pies (ida y vuelta). | **gjuj.jpg**  Ubicación de las botellas y diseño de piso para el desplazamiento.  **zig zag.jpg** |
| 3.- Vuelta a la calma  Realiza 5 respiraciones profundas elevando tus brazos hacia arriba cuando inspires por la nariz, mantén el aire 2 segundos en tus pulmones, y luego baja tus brazos lentamente mientras espiras (botas) el aire por la boca.  Llegó el momento de realizar higiene personal: Recuerda lavar tu cuerpo y cambiar ropa. | **respiracion.jpg** |

* **Luego de terminar las actividades, responde la siguiente pregunta:**

¿Qué hice cuando tuve una duda?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

¿Qué fue lo que más me costó aprender y por qué?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_