



**"Hábitos saludables y
uso de los sentidos"**
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

GUÍA Nº2/UNIDAD "1"
1º Básico
Prof.: Margarita Vargas Pérez
mvargas@soceduc.cl

Nombre del estudiante:	
Curso:	Fecha:

IMPORTANTE: Esta actividad puede ser realizada en el cuaderno (ed. Física o artes visuales), sin necesidad de ser impresa. Solo debes indicar el número de la guía y su título.

Objetivo de Aprendizaje (OA): Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.
Reforzar hábitos de vida saludable como forma de prevenir enfermedades.

I.- HIGIENE PERSONAL

NO OLVIDES!!!! El aseo personal es mantener tu cuerpo limpio, para ello debes bañarte, lavarte los dientes, **lavarte las manos**, mantener tus uñas cortas, peinarte y mantener tu ropa limpia. Esto tiene como finalidad conservar la salud y **prevenir enfermedades**.

Lee y observa cada imagen. Luego ve al baño de tu casa y lava tus manos según las indicaciones.



¡Así me lavo bien las manos!



Solo tardo 40 segundos.



Me mojo las manos con agua y jabón



Me enjabono muy bien la palma, el dorso, entre los dedos y las uñas



Me aclaro bien los restos del jabón y si es necesario repito el proceso



Me seco bien con una toalla de papel

II.- ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Completa el recuadro dibujando y coloreando 5 alimentos saludables y 5 no saludables. (10 puntos)

ALIMENTOS SALUDABLES	ALIMENTOS NO SALUDABLES

III.- YOGA EN TU HOGAR. (En compañía de tu familia o con la ayuda de un adulto).
Pide a un adulto que lea el texto y te ayude con cada postura. (5 puntos)

Practica estas posturas de yoga en tu hogar, recuerda que debes estar en un lugar cómodo, ojala sin mucho ruido o bien con música de relajación (si no tienes, no te preocupes). Trata de estar descalzo, sobre una toalla o sobre la alfombra de tu hogar. Trata de comenzar con 2 o 3 posturas diarias, si te resulta fácil, realiza hasta un máximo de 5 posturas. Lo importante es que las realices con la supervisión de un adulto y que esta actividad tenga como finalidad, relajarte, bajar los niveles de ansiedad y realizar una correcta respiración, tomando conciencia de tu cuerpo.

Recuerda: Las posturas de yoga las puedes realizar todos los días, pero te recomiendo que las realices 2 a 3 veces por semana, no olvides la importancia de la respiración y no sobre exigir tú cuerpo.



Cuadro de esfuerzo: En este cuadro debes marcar con una **X** como te sentiste al realizar las posturas de yoga (MUY BIEN, CANSADO/A, AGOTADO/A). No olvides anotar las fechas.

Días	Fechas	Muy bien	Cansado/a	Agotado/a
1				
2				
3				
4				
5				

- Estimado apoderado, si tiene alguna duda, puede comunicarse al correo de la profesora Margarita Vargas Pérez.
- Correo: mvargas@soceduc.cl