



“Hábitos saludables y uso de los sentidos”
 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

GUÍA Nº2/UNIDAD “1”
 2º Básico
 Prof.: Margarita Vargas Pérez
mvgargas@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, su título y realizar las actividades que se solicitan.

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**.

¡Así me lavo bien las manos!

Solo tarda 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 cada recuadro con el nombre del alimento que corresponda.(5 puntos)

**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 tu 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