

**GUÍA DE APRENDIZAJE N° 6**

ASIGNATURA/MÓDULO: Educación Física y Salud	CURSO: 4º Básico
DOCENTE: Francisca Pizarro	
CORREO ELECTRÓNICO DOCENTE: <a href="mailto:franciscaeficp@gmail.com">franciscaeficp@gmail.com</a>	
ALUMNO/A:	FECHA:
OBJETIVO DE APRENDIZAJE: Identificar conductas saludables y ejecutar actividades enfocadas a mejorar hábitos para una mejor salud y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.	
LINK VIDEOS DE APOYO <a href="https://www.youtube.com/watch?v=luyXBZJVrRs">https://www.youtube.com/watch?v=luyXBZJVrRs</a> (factores de riesgo para la salud) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GzVR5Wz9On0">https://www.youtube.com/watch?v=GzVR5Wz9On0</a> (rutina de ejercicio)	
<b>INSTRUCCIONES GENERALES AL ESTUDIANTE</b>	
<p>1. La presente guía de aprendizaje <b>SI DEBE SER ENVIADA O ENTREGADA PARA SER REVISADA</b>. Puedes utilizar tu cuaderno o imprimirla y desarrollar en la misma guía. Si tienes computador puedes resolverla en un archivo (WORD) y enviarla a tu profesor/a de asignatura y/o módulo, a través de correo electrónico. Los estudiantes que <b>NO</b> tengan la posibilidad de enviar sus guías por correo electrónico, sugerimos mantener sus trabajos en carpetas en forma ordenada, hasta que sean solicitadas por su profesor/a de asignatura y/o módulo.</p> <p>2. <b>NO OLVIDES</b> indicar en el ASUNTO del correo electrónico, el curso al que perteneces, la guía que consultas y tu nombre. Por ejemplo, "3º BÁSICO ROBLE, GUIA 6, NOMBRE ESTUDIANTE", para poder agilizar la respuesta que esperas.</p> <p>3. <b>RECUERDA</b> que, en caso de dudas, puedes comunicarte con tu profesor/a de asignatura y/o módulo de lunes a viernes, de 08:30 a 17:00 horas, a través de correo electrónico. Recibirás tu respuesta en un máximo de 3 días hábiles.</p>	

**HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social", lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. Más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte **la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.**



**ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como distintas enfermedades no transmisibles como la diabetes, las cardiopatías, hipertensión, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.





**ACTIVIDAD FÍSICA**



**HÁBITOS DE 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.

- Bañarse diariamente.
- Cepillarse y lavarse bien el pelo.
- **Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón.**
- **Uso de mascarilla en caso de asistir a lugares públicos.**
- **Distanciamiento social.**
- Cepillarse los dientes después de cada comida.



**ACTIVIDAD:** deberás escoger tres días de la semana para realizar junto a tu familia un menú saludable y realizar al menos 30 minutos de ejercicio o actividades físicas de libre elección. Recuerda completar las tablas de registro para evidenciar el trabajo realizado.

También puedes escoger algunas de las actividades presentes en la imagen





**IMPORTANTE**

- Cada una de las actividades deben ser supervisadas por un adulto, idealmente el apoderado(a).
- Recuerda realizar trabajo de movilidad articular; calentamiento (saltar la cuerda, bailar, trotar, etc.) y finalmente trabajo de estiramiento muscular. De esta manera preparamos nuestro organismo para iniciar.
- Bebe agua antes, durante y después de realizar ejercicio.

**Si el alumno(a) está eximido(a) de esfuerzo físico deberá investigar sobre los principales factores de riesgo para la salud. La información debe ser presentada en formato Word o en su defecto en el cuaderno.**

## TABLAS DE REGISTRO

MENÚ DÍA UNO		MEDIDAS DE HIGIENE	ACTIVIDAD REALIZADA
Desayuno:			
Almuerzo:			
Once:			

MENÚ DIA DOS		MEDIDAS DE HIGIENE	ACTIVIDAD REALIZADA
Desayuno:			
Almuerzo:			
Once:			

MENÚ DÍA TRES		MEDIDAS DE HIGIENE	ACTIVIDAD REALIZADA
Desayuno:			
Almuerzo:			
Once:			