



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: diego.chavez@colegio-mineraelteniente.cl

GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 1 N° DE GUÍA: 10

RECURSO: Lápiz, guía o cuaderno de ed. Física y salud.

ASIGNATURA: Educación Física y Salud.

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO: 3°

LETRA: A/B/C

FECHA:

Unidad 2: OA 9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.

O.A: Recordar la Higiene personal en su diario vivir y en la vida familiar, mediante actividades semanales y de auto conocimiento.

Inicio de la clase:

Alumnos y alumnas, el objetivo de la clase de hoy es: Recordar la higiene personal en el diario vivir del alumno y de cada persona del grupo familiar, mediante una actividad práctica y de auto conocimiento.

Para conocer toda esa información debes trabajar con el material de apoyo, al último realiza el ticket de salida.

Vamos a trabajar:

1. Un mapa conceptual para recordar los hábitos de higiene y la importancia de realizarlo.
2. Desarrollar el horario durante 1 semana.
3. Responder actividad de la guía.
4. Ticket de salida.

----→**Debes tener el material de apoyo, leerlo y comprenderlo, y seguir con el desarrollo de la clase**←-----



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: diego.chavez@colegio-mineralelteniente.cl

Desarrollo de la clase:

Ahora que has podido entender más sobre la higiene personal continúa con la siguiente actividad:

1. Actividad de auto conocimiento en la higiene personal diaria:

Descripción de la actividad: Más abajo se señala el significado de cada sigla como lo es; **“S, CS, AV, CN, N”** Y en el recuadro de más abajo aparecerán enumerados varios casos de higiene personal diaria, ahí deberás leer cada una y luego en los recuadros del caso marcar con una **“X”** en la sigla que más representa tu actuar en la higiene personal diaria.

Al finalizar de completar con cada **“X”** en el cuadro, suma el puntaje y abajo coloca su resultado. El resultado nos expresara que bien se está realizando el cuidado de higiene personal.

La sigla representa:

- La **S** si siempre actúas así
- La **CS** si casi siempre actúas así
- La **AV** si a veces actúas así
- La **CN** si casi nunca actúas así
- La **N** si nunca actúas así

Puntaje de cada sigla:

- = 5 Puntos.
- = 4 Puntos.
- = 3 Puntos.
- = 2 Puntos.
- = 1 Puntos.

Numero	Descripción	S	CS	AV	CN	N
1	Es importante la higiene personal para mi salud.					
2	Cepillo mis dientes después de cada comida o 3 veces al día.					
3	Toco mis ojos con las manos sucias.					
4	Lavo mis manos luego de usar el baño.					
5	Peino o mantengo mi pelo limpio.					
6	Como alimentos con las manos sucias.					
7	Mantengo mis uñas limpias o cortas.					
8	Realizo una ducha diaria.					
9	Lavo mi cara y manos si transpire, o jugué con tierra o pasto.					
10	Comparto la mascarilla personal con otras personas.					
Suma de puntaje:						



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: diego.chavez@colegio-mineralelteniente.cl

Resultados:

Entre 36 y 37 puntos: SI REALIZA

Entre 30 y 36 puntos: A VECES REALIZA

Entre 20 y 30 puntos: MUY POCO REALIZA



SI REALIZA los hábitos de higiene y cuidado personal, mantén tu actitud y evitarás contagiarte de enfermedades producto de la falta de limpieza.



A VECES REALIZA los hábitos de higiene y cuidado personal, debes mejorarlos o estarás expuesto a contagiarte de enfermedades producto de la falta de limpieza.



MUY POCO REALIZA los hábitos de higiene y cuidado personal, debes mejorarlos urgentemente o estarás expuesto a contagiarte de enfermedades producto de la falta de limpieza.



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: diego.chavez@colegio-mineralelteniente.cl

Cierre de la clase:

Ahora que has finalizado la guía 10, vamos a recordar que la higiene personal ha estado en nuestras vidas desde el inicio, por ejemplo; Siempre hemos cambiado nuestra ropa una vez este sucia y/o diariamente, o como lo es el nacimiento de un bebe, que lo recibe el equipo médico y es ellos son quienes limpian al bebe para luego dejarlo en el pecho de la madre, y así podemos encontrar muchos ejemplos simples y que utilizan la higiene personal.

Entendemos que la higiene personal se utiliza para prevenir enfermedades que se encuentran en superficies o que transportan otras personas u otros motivos más.

Y para finalizar no olvidemos que debemos cuidarnos a nosotros mismos y también a nuestra familia.

Finaliza la guía n° 10 con ticket de salida.