



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

GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 2 N° DE GUÍA: 11

RECURSO: Ropa cómoda, botella con agua, toalla, papel, reloj, cuchara, bolsa chica de nylon.

ASIGNATURA: Educación Física y Salud.

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO: 3°

LETRA: A/B/C

FECHA:

Unidad 2: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene y de vida saludable, mediante las habilidades motrices básicas, actividad física y/o actividades dirigidas.

O.A: Practicar actividad física de forma segura, utilizando la higiene personal como un medio para evitar problemas de salud y otros, al iniciar y al terminar una clase de educación física y salud.

Inicio de la clase:

Estudiantes, el objetivo de la clase de hoy es: Practicar la actividad física de forma segura, utilizando la higiene personal como un medio para evitar problemas de salud y otros, al iniciar y al terminar una clase de educación física y salud.

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

En esta guía vamos a trabajar:

1. Comprender la actividad física con la higiene personal.
2. Desarrollar las actividades lúdicas y físicas.
3. Responder preguntas de la guía.
4. Realizar 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-mineraelteniente.cl

Desarrollo de la clase:

Ahora que has podido entender más sobre la actividad física y la higiene personal, continúa respondiendo lo siguiente:

1. **¿Cuál es el mayor beneficio de implementar la higiene personal en nuestras vidas?**

2. **¿Qué acciones de higiene personal debes realizar antes de iniciar la actividad física?**

3. **¿Qué acciones de higiene personal debes realizar al finalizar la actividad física?**

4. **¿Realizo solo o acompañado el desafío de actividad física?**

5. **Las actividades planteadas, sean lúdicas o físicas:
¿Generaron calor, transpiración o coloración?**



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

Cierre de la clase:

Ahora que has finalizado la guía 11, podemos señalar que la higiene personal es importante en la persona que realiza actividad física, debido a que esta genera calor, transpiración y coloración. Y son indicadores de mucha importancia a la hora de finalizar las actividades, ya que por ejemplo; los pliegues corporales o partes del cuerpo como la cabeza, cuello, pecho, espalda, axila y pies, se humedecen y puede quedar expuestos a un resfrió o enfermedad, además un mal olor que afectara a mis familiares y quienes me rodean.

Es por esto que cuando finalices la clase de educación física y salud nunca te olvides de la higiene personal, con un simple cambio de polera ya puedes mantenerte mejor y es importante para tu salud, crecimiento y desarrollo.

Finaliza la guía n° 11 con ticket de salida.