**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: 4° LETRA: A/B/C FECHA: 15/06/2020

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🡨--------**

**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 en qué condiciones estamos cuidando nuestra higiene personal.

**La sigla representa: Puntaje de cada sigla:**

La **S** si siempre actúas así = 5 Puntos.

La **CS** si casi siempre actúas así = 4 Puntos.

La **AV** si a veces actúas así = 3 Puntos.

La **CN** si casi nunca actúas así = 2 Puntos.

La **N** si nunca actúas así = 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:**  |  |  |  |  |  |

**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.**

**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.