

**Guía de trabajo Ed. Física**  
**(Semana 23 al 27 de noviembre)**

<b>Nombre docente:</b>	Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl		
<b>Curso:</b>	2 año Básico		
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado	Indicador de evaluación
29	Educación física y salud	OA9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y después de practicar actividad física.	Reconocen hábitos y reflexionan de los propios (Asignatura articulada con Ciencias Naturales)

**CUADRO DE INSTRUCCIONES**

1. Leer toda la guía, **muy atentos a cada detalle.**
2. Luego de leerla, hacer click en el ticket 29 de esta semana
3. Responder el ticket 29
4. ¡Y listo!

**GUIÓN METODOLÓGICO**

**1-** ¿Qué aprenderás hoy?

Reconocer hábitos saludables y autoevaluar los propios

Hábitos de vida saludable como :

Alimentación saludable: Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

Hábitos de higiene: Podemos definirlo como la repetición de acciones de limpieza en la persona, atuendos y entorno (casa, animales domésticos con los que se convive, muebles, etcétera) respetando los recursos, o sea sin derrochar agua, ni usando productos que puedan dañar el medio ambiente, con el fin de preservar la salud.

Hábitos de actividad física: Se considera **actividad física** cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad **física** es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo).

La **higiene postural** es un conjunto de normas, consejos y actitudes **posturales**, tanto estáticas como dinámicas, encaminadas a mantener una alineación de todo el cuerpo con el fin de evitar posibles lesiones.



El uso del protector **solar** es de gran **importancia** ya que ayuda a evitar arrugas prematuras y principalmente ayuda a prevenir el cáncer de piel.



**1** **Tiempo de exposición**  
Limita el tiempo de exposición al sol y evita la franja de 12 a 16 horas.

**2** **Actividades al aire libre**  
Extrema las precauciones siempre que realices actividades al aire libre.

**3** **Niños**  
No es recomendable exponer a los menores de 3 años al sol.

**4** **Fototipo**  
Cada tipo de piel necesita una protección solar distinta.

**5** **Protector solar**  
Elige un protector solar adecuado a tu fototipo de piel o zona del cuerpo.

**6** **Zonas sensibles**  
Presta atención a las partes del cuerpo más sensibles.

**7** **Ropa**  
Protégelo también con ropa. Utiliza prendas claras y sombrero para la cabeza.

**8** **Hidratación**  
Bebe agua con frecuencia e hidrata tu piel después de exponerte al sol.

**9** **Medicamentos**  
Algunos pueden provocar reacciones de fotosensibilidad. Consulta a tu médico o farmacéutico.

**10** **Revisa tu piel.**  
Ante cualquier cambio de color, forma o tamaño de tus lunares, consúltalo con tu médico.

**10 CONSEJOS PARA UNA CORRECTA PROTECCIÓN SOLAR**

Video de apoyo para el contenido: <https://www.youtube.com/watch?v=l3quahuEXcs>

TAREA en el ticket 29: <https://forms.gle/pCpuUvuSfQm5YefAA>

3-

Instagram para ideas, tips y destacados de clases: @profe.angelicahinojosa

CORREO: [angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl)