

Guía de trabajo Ed. Física  
(Semana 30 noviembre al 4 de diciembre)

<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
30	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 30 de esta semana
3. Responder el ticket 30
4. ¡Y listo!

**GUIÓN METODOLÓGICO**

**1-** ¿Qué aprenderás hoy?

A reconocer hábitos, para mejorar 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. Entre las comidas

principales, podemos consumir pequeñas colaciones, si tus comidas principales son cada 4 horas, puedes comer colación entre estas, luego de 2 horas pasadas y a continuación esperar 2 horas para tu comida principal luego de la colación.

Las colaciones nos ayuda a:

- Mantiene un peso saludable ya que beneficia a tener mejor control del apetito.
- Controla la ansiedad por comer y de este modo permite alcanzar el siguiente horario de comida con menos apetito.
- Ayuda a mantener los niveles de azúcar en sangre normal evitando así los picos.
- Evita la fatiga e irritabilidad ya que repone la energía perdida en las diferentes actividades del día.
- Manteniendo la frecuencia aumenta la variedad de la alimentación, integrando de este modo diferentes tipos de alimentos de los diferentes grupos.
- Previene el picoteo ya que se tiene una colación saludable planificada con antelación.
- Ayuda a mantener una buena disposición a las actividades del día.
- Al elegir una variedad de frutas y verduras de estación recibirás fibra, vitaminas y antioxidantes al plan alimentario, lo que ayuda a la salud cardiovascular, intestinal, etc.
- Evita problemas de atención durante la jornada laboral.
- Mejora el estado de ánimo.

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).

Video de apoyo para el contenido: <https://www.youtube.com/watch?v=fhWT1AI6M3o>

TAREA en el ticket 30: <https://forms.gle/vfNQd3rB9ctpYJ5N9>

3-

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

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