Educación Física y Salud
Colegio Manso de Velasco
Jonathan Altamirano
Giannina Escanilla

Nombre: _____

#YOMEMUEVOENCASA

Guía Nº1 – Hábitos de Higiene

Queridos estudiantes, en esta semana n° 6, nos vamos a enfocar en Hábitos de higiene y ejecutar actividades físicas de **intensidad moderada** a **Vigorosa.**

Repasemos

Hábitos de higiene

- Nos ayudan a tener a tener una buena salud
- Está comprobado que las pequeñas acciones que conforman la higiene personal evitan malestares causados por virus o bacterias. De esta manera, se reducen los riesgos de contraer enfermedades.
- Un hábito se genera con el tiempo. Para que una acción se transforme en hábito debe ser repetida muchas veces, solo así se integrará en la rutina. Por eso es fundamental que ya en los niños pequeños se estimulen los hábitos de higiene personal.

Actividad N°1

1.-Te invito a ver el siguiente video sobre los Hábitos de higiene, para ver el video debes pincha el siguiente link: https://www.youtube.com/watch?v=U5Ve1Qp1KWk recuerda prestar atención en todo momento.
2.- Luego de haber visto el video de Hábitos de higienes apoyados de un adulto debes recolectan información sobre cuáles son los hábitos de higiene importantes de practicar cuando se realiza actividad física (por ejemplo: lavarse las manos, la cara, cortarse las uñas, entre otros).
3.-Luego pega imágenes asociadas a los hábitos de higiene en una cartulina – cuaderno o una hoja de block.
4.- Con ayuda de un adulto escribe porque seleccionaste esas imágenes y la importancia de los hábitos de higiene con tus palabras.
5.-Finalmente envía una foto de tu trabajo al correo:
Giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl

Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.
giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl

Educación Física y Salud
Colegio Manso de Velasco
Jonathan Altamirano
Giannina Escanilla

Nombre: _____

#YOMEMUEVOENCASA

¡Es hora de mover nuestro cuerpo!

Actividad N°2

1.-Calentamiento dinámico: Entrar en calor, preparar el cuerpo para la actividad central, evitar lesiones.
Para el calentamiento debes pinchar el link, encontraras el juego de la Taza.
Ver enlace: https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcpuQ
2.- Desarrollo: Parte principal de resistencia, coordinación.
Ver enlace: https://www.youtube.com/watch?v=FnVXTEUmba8&t=63s
3.- Vuelta a la calma: Son ejercicios más lentos orientados a la flexibilidad y respiración. (Relájate)
Ver enlace: https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag

Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.
giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl