



## ACTIVIDADES

Semana 8, del 25 al 29 de mayo.

OBJETIVO:	CONTENIDO:
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 luego de la práctica de actividad física. (OA9)	<b>1.- HIGIENE.</b> <b>2.- NUTRICIÓN.</b> <b>3.- SALUD.</b>
<b>INDICADORES:</b>	
-Proponen hábitos de higiene personal y grupal. (Ej. Se limpia y seca pies, se ducha, utiliza ropa distinta para realizar actividad física, exige el aseo personal de sus compañeros, etc.).	
-Llevan colaciones que contengan principalmente frutas, lácteos y cereales para el día de la clase de educación física.	
<b>OBJETIVO DE LA SEMANA:</b>	
Implementar una rutina de higiene y nutrición a través de la práctica sistemática de acciones saludables, que le permitan desarrollarse en forma sana y una activa disposición al trabajo.	

Para motivarte observa el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=06-J08n3p4c>

La actividad a realizar tiene que ver con tus rutinas de higiene y de alimentación, la idea es que escribas tu propia realidad y después la puedas leer tranquilamente y analizar. El trabajo consiste en que registres en la ficha que estará a continuación y en tu cuaderno, la secuencia diaria que haces desde que levantas hasta cuando te acuesta. Por ejemplo: me levanto a las 8 de la mañana y ..... después de tomar desayuno me .....etc. Con respecto a la alimentación es importante destacar también que tomas y en qué cantidad. Esta pauta nos ayudará a retroalimentar aprendizajes previos y nos permitirá analizarnos individualmente si estamos con una nutrición e higiene correcta.

Recuerda al finalizar la clase contestar y responder las preguntas en tu cuaderno, estas respuestas las analizaremos cuando volvamos a clases y debes tenerlas como evidencias de tu trabajo en casa., recuerda que todo el contenido es una retroalimentación y solo debes analizar si se cumplen los hábitos adquiridos.

Buena actitud y ánimo en tu trabajo, suerte.