



### GUIA DE APRENDIZAJE-HIGIENE, NUTRICIÓN Y SALUD

Nombre:		Semana 8, del 25 al 29 de mayo.	Curso: 7º A
Objetivo de la clase.	Reconocer y comprender los beneficios que nos aporta la buena nutrición, higiene y salud a nuestro organismo, demostrando responsabilidad por la buena calidad de vida.		

Hola estimadas alumnas y alumnos, ya han pasado dos meses en que no estamos en contacto, en clases, con tus compañeros, con la comunidad educativa, familiares etc. Nos hemos tenido que adaptar a este cambio inusual que no lo teníamos previsto y que de seguro nos tiene inquietos ya que la vida es movimiento y acción.

En las clases anteriores, retroalimentamos conocimientos previos, acciones y hábitos que están en nuestras vidas, pero que sólo les damos el valor correspondiente cuando los necesitamos con urgencia.

En esta guía quiero invitarte a la reflexión de lo maravilloso que es el tener la oportunidad de amanecer otro día más y tener la esperanza y fe en que pronto estaremos de nuevo en contacto, escuchar tus risas, observar tus juegos, escuchar mis llamadas de atención y también mis felicitaciones.

Entiendo perfectamente y soy empático contigo ya que también quiero estar pronto en el gimnasio, en la cancha sintética o en el patio viendo tus travesuras que han pasado a ser parte de nuestras vidas. La Educación Física y Salud, hoy demuestra lo importante y necesaria que es en nuestro diario vivir, considero que nuestros indicadores de aprendizajes este año, serán los más importantes e imborrables para nuestras vidas.

Mañana entenderemos lo importantes que es el cuidar nuestra salud, nuestros hábitos de higiene y sobre todo el tener la posibilidad de hacer deporte, educación física y recreación. Es decir, hacer actividad física en forma metódica y periódica, pero en forma ordenada para llegar a tener buenos resultados y cumplir objetivos.

Te invito a motivarte observando el siguiente video antes de iniciar la actividad:

<https://www.youtube.com/watch?v=r5y0jSSRJX0>

### TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

La actividad se trata de un trabajo de investigación que debe presentar los siguientes criterios:

1. La portada debe llevar: Nombre del colegio, fecha, curso, nombre completo del alumno y título del trabajo.
2. Trabajo escrito a mano, sin faltas de ortografía y legible.
3. Se realiza en hojas de oficio o de cuaderno.
4. Puedes pegar dibujos y recortes.
5. Recuerda mantenerlo junto a tus tareas, ya que lo analizaremos volviendo a clases.



## TEMA: LOS VIRUS

**Investiga y contesta las siguientes preguntas, que te orientará para desarrollar el trabajo:**

1. ¿Qué es un virus?, ¿Qué sabes del virus COVID-19?
2. ¿Por qué esta situación que estamos viviendo es catalogada como una pandemia y no una epidemia?
3. ¿Cuáles son las medidas y resguardos primordiales para evitar los contagios con covid-19 que ha adoptado nuestro país?
4. ¿según el plato alimenticio, crees tú que nos aporta lo necesario para nuestro crecimiento y nutrición a nuestro organismo?
5. ¿Qué la pasa a nuestro organismo si se excede en la dieta con la sal y el azúcar?

**Como actividad final responde a las siguientes preguntas:**

1. ¿Para qué te ha servido el trabajo ejecutado?
2. En nuestras clases de educación física, deporte o recreación, ¿De qué forma evitarás estar propenso al riesgo de un contagio viral?
3. Si las frutas nos proporcionan fibra y vitaminas, ¿Crees tú que entonces que es correcto que estén botadas en el patio a la hora de almuerzo? Cualquiera sea tu respuesta, Si o NO, justifica tu respuesta.
4. Sabiendo que la buena alimentación (plato saludable o plato alimenticio), son muy importantes para nuestro desarrollo, ¿por qué crees que tú que los alumnos(as) no se comen todo el almuerzo del casino el colegio?

Recuerda leer las indicaciones para tu trabajo.

Trabaja con confianza y recuerda que tu trabajo es una retroalimentación que analizaremos volviendo a clases.

El trabajo es individual y cumple la misión de reforzar hábitos que tú ya conoces.

Ánimo y cuídate.