**GUIA DE AUTOAPRENDIZAJE Nº2 ED. FÍSICA Y SALUD**

**5° BÁSICO**

**Nombre\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_\_\_**

**Objetivo de Aprendizaje:**

- **OA 9:** Reconocer actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable.

**- OA 11:** Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal, usar ropa adecuada para la actividad, cuidar sus pertenencias, manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.

Objetivo de la guía:

“Adquirir hábitos de vida saludable, enfocados en la alimentación y consumo de calorías.”

Correo electrónico: [efis.5.smm@gmail.com](mailto:efis.5.smm@gmail.com)

**Instrucciones:**

1. Registrar el objetivo de la clase y la fecha en tu cuaderno.
2. Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando los contenidos y el material audiovisual que estará disponible en los links.
3. En el Items de ejercitación deberás trabajarlo en tu cuaderno

**1.- Hábitos de vida saludable, alimentación saludable**:

**¿Qué significa tener una alimentación saludable?**

****

Una correcta alimentación durante los primeros años de vida puede repercutir positivamente en tu estado de **salud**, así como en tu habilidad para aprender, comunicarte con los demás, pensar, racionalizar, socializar y por, sobre todo, en tu rendimiento escolar.



**Consejos de Hábitos de Vida Saludable**

1. Ejercicio físico: 30 minutos diarios.
2. Alimentación saludable: una dieta balanceada que incluya las 4 comidas del día, desayuno-almuerzo-once y cena.
3. Hidratación: Tomar 6 a 8 vasos de agua.
4. Descanso: dormir entre 8 y 10 horas diarias.

Ingresa a este link y encontraras:

* Clase del Prof. Bastian Pohler, sobre la guía N°2.

<https://www.youtube.com/watch?v=hysLSCtJg1Q>

* Videos Actividad del cono:

<https://www.youtube.com/watch?v=sBMAvG39MN8>

* Actividad “Entrenando en casa”

<https://www.youtube.com/watch?v=EgU2QlATZI4>

“Actividad del cono”

Esta actividad consiste en soplar una pelota de ping pong con un cono, se puede jugar 1 vs 1, 2 vs 2 como tu estimes conveniente.

Explicación de la actividad en el material audiovisual.

**Ejercitación de contenidos**

-Dibuja en tu cuaderno este recuadro de hábitos de vida saludable y marca los hábitos que si realizaste durante el día. Dibujaras un ticket si lograste cumplir o una x no alcanzaste. Este registro será revisado en la vuelta a clases presenciales, la próxima semana comentaremos los resultados en un video. **Tendrán un ejemplo de como se realiza en la clase grabada.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Días | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
| Realice ejercicio.  (Al menos 30 minutos) |  |  |  |  |  |  |  |
| Hidratación:  Beber entre 6 a 8 vasos de agua. |  |  |  |  |  |  |  |
| Dormí entre 8 a 10 horas diarias. |  |  |  |  |  |  |  |
| Intente alimentarse saludable |  |  |  |  |  |  |  |
| Me preocupe de mi aseo personal. |  |  |  |  |  |  |  |
| Ayude en alguna tarea de mi casa. |  |  |  |  |  |  |  |

**“Entrenando en casa”**

En el link encontraras ejercicios básicos para mantenernos activo. Este circuito de ejercicios debes realizarlo 2 veces para completar una sesión. Invitamos a que realicen esta sesión 2 a 3 días a la semana.

* Actividad “Entrenando en casa”

<https://www.youtube.com/watch?v=EgU2QlATZI4>

Ante cualquier duda mi correo está en las instrucciones.

¡¡¡Saludos espero verlos pronto!!!!