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

**KÍNDER**

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

**Objetivo de Aprendizaje:**

OA 9 (I.A): Desarrollar y cuidar su bienestar personal, llevando a cabo sus prácticas de higiene, alimentación y vestuario, con independencia y progresiva responsabilidad.

OA 5 (C.M) Comunicar el bienestar que le produce el movimiento, al ejercitar y recrear su cuerpo en forma habitual, con y sin implementos u obstáculos.

**Objetivo de la guía:**

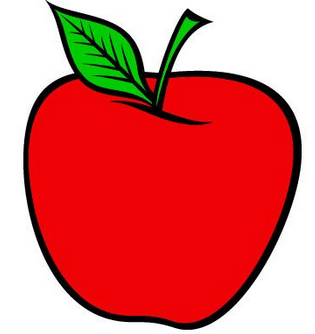
“Reconocer hábitos de visa saludable”

## Correo profesor: [efis.k.smm@gmail.com](mailto:efis.k.smm@gmail.com)

**Instrucciones:**

1. Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando el material que estará disponible en la guía y sus link.
2. Escribe la fecha y objetivo de la clase en tu cuaderno.

1.- **Hábitos de vida saludable: (En compañía de tu familia o con la ayuda de un adulto).**

**I.- LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Para crecer saludable necesitas tener una alimentación balanceada, es decir debes consumir diferentes tipos de alimentos durante el día. Lo puedes hacer consumiendo todos los días alimentos saludables como frutas y verduras, huevos, carnes de pollo, pavo, pescado o carnes rojas sin grasa, cereales y lácteos como la leche el yogurt y el queso.

Link de apoyo Audiovisual:

# Kínder Guía N•2 “Actividades con un globo”:

<https://www.youtube.com/watch?v=cqpNiX3jF_o&t=69s>

* Kínder Guía N•2 “Manitos limpias”

<https://www.youtube.com/watch?v=R-XsPOSc5UI&t=2s>

**YOGA EN TU HOGAR.** **(En compañía de tu familia o con la ayuda de un adulto).**

## Pide a un adulto que lea el texto y te ayude con cada postura.

Práctica estas posturas de yoga en tu hogar, recuerda que debes estar en un lugar cómodo, ojalá sin mucho ruido o bien con música de relajación (si no tienes, no te preocupes). Trata de estar descalzo, sobre una toalla o sobre la alfombra de tu hogar. Trata de comenzar con 2 o 3 posturas diarias, si te resulta fácil, realiza hasta un máximo de 5 posturas. Lo importante es que las realices con la supervisión de un adulto y que esta actividad tenga como finalidad, relajarte, bajar los niveles de ansiedad y realizar una correcta respiración, tomando conciencia de tu cuerpo.

**Recuerda:** Las posturas de yoga las puedes realizar todos los días, pero te recomiendo que las realices 2 a 3 veces por semana, no olvides la importancia de la respiración y no sobre exigir tú cuerpo.

**Resuelve: (En compañía de tu familia o con la ayuda de un adulto).**

Con la ayuda de un adulto, escribe **V** si la afirmación es verdadera y **F** si la afirmación es falsa.

\_\_\_\_\_ Para mantener una alimentación saludable debemos consumir solo comida chatarra y dulces.

\_\_\_\_\_ Para mantener un cuerpo sano es importante hacer ejercicios y comer alimentos saludables.

\_\_\_\_\_ Las bebidas y las hamburguesas son ejemplos de alimentos saludables que se deben consumir a diario,

\_\_\_\_\_ Los vegetales son muy nutritivos para nuestro cuerpo y se deben consumir diariamente.

\_\_\_\_\_ La persona que prepara los alimentos debe siempre lavarse las manos con agua y jabón para evitar enfermedades.

**¡¡¡¡NO OLVIDES!!!!** El aseo personal es mantener tu cuerpo limpio, para ello debes bañarte, lavarte los dientes, **lavarte las manos**, mantener tus uñas cortas, peinarte y mantener tu ropa limpia. Esto tiene como finalidad conservar la salud y **prevenir enfermedades.**

**Lee y observa cada imagen. Luego ve al baño de tu casa y lava tus manos según las indicaciones.**

