**GUIA DE AUTOAPRENDIZAJE Nº4 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.

**Objetivo de la guía:**

“Identificar hábitos posturales”

## Correo profesor: 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.

**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.**

**HABITOS POSTURALES**



Para una correcta postura corporal debemos tener un equilibrio y alineación ideal de todos los músculos y articulaciones.

En este link encontraras la clase sobre esta guía:

 <https://www.youtube.com/watch?v=9bv4JoUhuMw>

|  |
| --- |
| **Actividad 1: “Cruzando el mar”****Material:** Periódicos (papel de diario, fondas de cojines, bolsas, toallas, etc.) **Desarrollo:** Cada alumno tendrá dos hojas de periódico. Deben ir avanzando sin pisar el suelo, hasta un punto señalado. Para avanzar, adelantar un periódico y subirse. Adelantar el otro periódico y subirse. Y así sucesivamente. Controlar que la sucesión (pasar el periódico de atrás y subirse), se haga correctamente. De esta forma cruzaremos el mar.**Variante**: se puede realizar con más participantes aumentando el periódico.**Video sobre actividad:**<https://www.youtube.com/watch?v=EXzHuaJVaC0>**Actividad 2: “Cachipun gigante”****Materiales:** Ninguno.**Desarrollo**: Para esta actividad se necesitan mínimo 2 personas. Para dicha actividad deberán estar ubicados a 2 metros de distancia y de espaldas (sin mirarse), deberán repetir la siguiente frase: “1 2 3 chapipun”. se girarán y realizarán piedra, papel o tijeras demostrando con el cuerpo. cada duelo valdrá 1 punto. en el caso de que realicen la misma figura deberán repetirlo.**Variantes:** Pueden realizar equipos de las cantidades que ustedes quieran, lo importante es que todo el grupo realice la misma figura al momento de girar.**Video sobre actividad:**<https://www.youtube.com/watch?v=4Ajn1pjgD28> |

Actividad:

**Actividad en el cuaderno:**

Al finalizar las actividades escribe en tu cuaderno la actividad que más te gusto,

luego en un recuadro realiza el dibujo jugando la actividad.

Dibujo jugando la actividad: