**Guía de autoaprendizaje N° 19 Educación Física y Salud**

**3° Básico**

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

**Objetivo de aprendizaje: Identificar hábitos de sueño.**

**OA9:** Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable.

**Instrucciones:**

* Observa el video: <https://www.youtube.com/watch?v=cx1C1tH-WbM>
* Actividad para esta semana: <https://www.youtube.com/watch?v=sfazfEUYaNI>
* Registra el objetivo de la guía y la fecha de aplicación en tu cuaderno.
* Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando los contenidos y el material audiovisual disponible en el link.

## **Correo electrónico:** efis.3.smm@gmail.com bastian.pohler@colegiosantamariademaipu.cl

 **“Hábitos de sueño y proyecto N°2”**

**Ejercitación de contenidos**

1. Según lo visto en la clase escribe y responde en tu **cuaderno.**

-. Define. ¿De qué trata el proyecto N°2?

1. ¿Para realizar el proyecto necesito el contenido de las asignaturas de?

1. Responde V si es verdadera la afirmación o F si es falsa según corresponda. Debes justificar todas tus respuestas
* \_\_\_ Los hábitos de sueño se aprenden cuando eres adulto.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* \_\_\_ Tener buenos hábitos de sueño mejora la memoria.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Cuál es la sigla de hormona del crecimiento que se estimula al dormir??

HH

GG

HG

GH

1. imprime o dibuja este recuadro en tu cuaderno y anota la cantidad de horas de sueño que tienes durante una semana. Desde que duermes hasta cuando despiertas.

|  |  |
| --- | --- |
|  **DÍAS DE LA SEMANA** | **CANTIDAD DE HORAS DE SUEÑO** |
| **LUNES** |  |
| **MARTES** |  |
| **MIERCOLES** |  |
| **JUEVES** |  |
| **VIERNES** |  |
| **SABADO** |  |
| **DOMINGO** |  |