**Guía de autoaprendizaje N° 18 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=_6s6ljS6vDI>
* Actividad para esta semana: <https://www.youtube.com/watch?v=GwG_JaLAqB4>
* 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](mailto:efis.3.smm@gmail.com) bastian.pohler@colegiosantamariademaipu.cl

**“Hábitos de sueño”**

**Ejercitación de contenidos**

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

-. Define. ¿Qué es él insomnio?

1. Nombra los 5 ejemplos para mejorar los hábitos de sueño.
2. 4-
3. 5-
4. Responde V si es verdadera la afirmación o F si es falsa según corresponda. Debes justificar todas tus respuestas

* \_\_\_ Realizar ejercicio ayuda a mejorar el hábito de sueño.

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

* \_\_\_ Tener buenos hábitos de sueño ayuda a aumentar el peso corporal.

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

1. Escribe 4 beneficios de tener buenos hábitos de sueño.

1. Determina cuantas horas debe dormir una persona según la etapa de crecimiento.

|  |  |
| --- | --- |
| **EDADES** | **CANTIDAD DE HORAS DE SUEÑO** |
| **Bebés: 4 a 12 meses.** |  |
| **Niños pequeños: 1 a 2 años.** |  |
| **Preescolar: 3 a 5 años.** |  |
| **Escolar: 6 a 12 años.** |  |
| **Adolescentes: 13 a 18 años.** |  |