**GUIA DE AUTOAPRENDIZAJE Nº5 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 la importancia de hidratarse”

## 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.

**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.**

“¿Cuánta agua debemos consumir a diario?”

**Debemos beber 2 litros de agua, que se traduce a 6 u 8 vasos al día.**

**Momentos del día en que se recomienda beber agua:**

- 1 vaso antes del desayuno.   
- 1 vaso 30 minutos antes de almorzar.  
- 2 vasos antes y después de entrenar.   
- 2 vasos en la tarde.   
- 1 vaso antes de ir a dormir.



En este link encontraras la clase sobre esta guía:

<https://www.youtube.com/watch?v=zzMZgwOZ020>

|  |
| --- |
| **Actividad 1: “La cuchara trasportadora”**  **Materiales**: Cucharas, hojas de papel, un recipiente, un lápiz y un vaso de agua.  **Desarrollo**: Deberán escribir sus nombres en 5 trozos de papel y enrollarlos en pelotas. Con las pelotas listas deberán transportarlas tomando la cuchara en su mano las primeras 4 pelotas, la última pelota deberá ser transportada usando la cuchara en la boca. Cuando completes las 5 pelotas en el recipiente deveras beber un vaso de agua y lograras el desafío.  **Video sobre actividad**:  <https://www.youtube.com/watch?v=sbVfiLI3ONs&t=10s> |

**Actividad en el cuaderno:**

Al finalizar las actividades escribe en tu cuaderno lo más divertido de la actividad,

luego en un recuadro realiza el dibujo jugando la actividad.

Lo más divertido de la actividad fue:

Dibujo jugando la actividad: