



EDUCACIÓN FÍSICA GUIA 1° BÁSICO SEMANA 20 y 21.

Fecha: del 10 AL 21 de agosto.

ana.cabrera@colegio-republicaargentina.cl


Nombre:

Curso:

Fecha:



OA 9: **Practicar actividades físicas en forma segura**, demostrando la adquisición de **hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos** y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

Escucha atentamente la siguiente lectura y comenta en familia.



¿Por qué es importante?

- Es importante para nuestra salud y para nuestro bienestar para así poder prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades que pongan en riesgo su salud



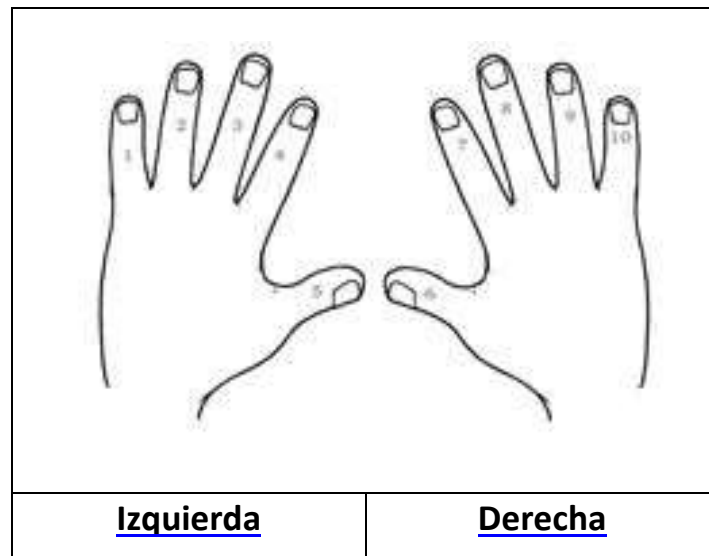
Normas de higiene

1. Cepillarse los dientes después de cada comida al levantarse y acostarse, para prevenir las caries.
2. Cepillarse y mantener limpio el cabello, estimulando la salud capilar.
3. Lavarse las manos permanentemente, especialmente antes de comer, después de ir al baño; de estornudar o manipular objetos o superficies. De este modo ,puedes prevenir el contagio de enfermedades.
4. Limpiarse y cortarse las uñas permanentemente para evitar acumular bacterias o virus.
5. Ducharse diariamente para andar limpio y libre de agentes contaminantes.

Te invito a observar este video referido al correcto lavado de manos

<https://www.youtube.com/watch?v=NMmAj1EKdVo>

Lateralidad: Izquierda - Derecha



Izquierda y derecha

EJERCITEMOS LA LATERALIDAD

Colorea de color azul la izquierda y de color rojo la derecha.

Five hand outlines are shown in a row. The first hand on the left has a small blue triangle at the wrist and a small orange triangle below it. Below the hands are two boxes: the left one contains a blue marker icon and the word 'izquierda', and the right one contains a red marker icon and the word 'derecha'.