



Colegio República Argentina
O'Carrol # 850- Fono 72- 2230332
Rancagua

TAREA DE EDUCACIÓN FÍSICA 3° BÁSICO SEMANA 20 y 21.
DESDE 10 A 21 de agosto.

Nombre:	
Curso: 1 Básico A-B-C.	Fecha: de 10 a 21 de agosto.
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	



1.- TICKET DE SALIDA:

Escribe 4 **FACTORES** de la **higiene personal** que debemos practicar a diario.

2.- TICKET DE SALIDA:

¿cuáles son los **beneficios del deporte o ejercicio**?

1. La definición: “Conducta que se repite en el tiempo en forma regular y de modo sistemático” . Corresponde a:
a. Saludable. b. Hábito c. Hábito de vida saludable. d. Todas las anteriores.
2. ¿Cuál de los siguientes factores no aporta a mantener una vida saludable:
a. Disfrutar del tiempo libre. b. Prevenir accidentes. c. Ejercitar la mente. d. Comer de manera excesiva.

3. La definición: “Situación a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del propio ser humano.” Corresponde a:

- a. Hábito.
- b. Higiene.
- c. Higiene Personal.
- d. Lavado de manos.

4. ¿Qué pasaría si nos saltáramos el paso 3?

¿Cómo debemos lavar nuestras manos correctamente?

1. Frotar con jabón las palmas y la parte superior. Luego las muñecas y entre los dedos
2. Cepillar muy bien las uñas.
3. Enjuagar completamente las manos con abundante agua hasta retirar todo el jabón.
4. Secarlas con papel descartable o con una toalla limpia y seca.
5. Cerrar la llave de agua con el mismo papel o toalla.

- a. Las manos quedarían sucias.
- b. Las manos quedarían limpias.
- c. Las manos quedarían con jabón.
- d. No sucedería nada.

NOS VEMOS LA PRÓXIMA CLASE¡!!

NO OLVIDAR TUS IMPLEMENTOS DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LAS CLASES DE VIDEO LLAMADAS.

Buzo del colegio

Botella plástica con agua

Fruta a elección

Toalla y jabón