



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

EDUCACION FISICA Y SALUD 4º BÁSICO SEMANA 19 DEL 03 AL 07 DE AGOSTO

INSTRUCCIÓN:

Queridas Estudiantes ¿Cómo están hoy, para esta nueva clase?... 😊 ¡Vamos que se puede!... El éxito se da manteniendo la disciplina y perseverancia del aprendizaje beneficiando así tu desarrollo físico e intelectual. 😊

Por lo tanto, vamos a **Recordar** que:

- ✓ Debes designar 30 minutos para trabajar guías y actividades propuestas por la asignatura.
- ✓ En el caso de no poder contar con una impresora puede copiar en su cuaderno de Educación Física y salud, las actividades, registrando la fecha y semana de trabajo, para su posterior revisión.
- ✓ Esta semana vamos a llevar a cabo la retroalimentación de la Evaluación **Formativa**, así que usted contesto en forma online (formulario) o bien en forma escrita y así podrás evidenciar tus avances en el proceso de aprendizaje.
- ✓ Al estar en una nueva modalidad con **clases online** debes estar preparada con tus materiales de educación física como: cuaderno de educación física, Guías semanales, ropa adecuada (buzo de colegio) toalla, botella con agua, y una fruta que degustes.
- ✓ Para participar en las clases online debes ser puntual para la conexión y además tener una buena conducta y comportamiento dentro de ella.
- ✓ **Cualquier duda que tenga puede contactarse a través de los siguientes correos:**

Srta. Miriam Pizarro: miriam.pizarro@colegio-republicaargentina.cl

Sra. Jovanka Matas: jovanka.matas@colegio-republicaargentina.cl

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: OA9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de **hábitos** de higiene, posturales y **de vida saludable**, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, **comer una colación saludable** después de practicar actividad física.

CONTENIDO: Hábitos de vida saludable y Alimentación saludable, sus vitaminas y proteínas

Lee los siguientes textos de retroalimentación:

¿Qué son los hábitos de vida saludable?

Los **hábitos de vida saludable** son aquellas conductas y comportamientos que tenemos como asumidas como propias que inciden prácticamente por completo en el bienestar físico, mental y social.

¿Qué es la vida saludable?

La **vida saludable** se define como un estilo de vida de una manera adecuada relacionado con salud mental, la alimentación, actividad física, evitando factores de riesgo para su vida. Cada persona elige su estilo de vida saludable como lo hay, por ejemplo: los veganos, los vegetarianos, ovolactovegetariano, carnívoros, api vegetarianismo etc...

Los hábitos necesarios para llevar una vida saludable son los siguientes:

- **Dieta equilibrada:** es aquella que contiene las cantidades suficientes de calorías y nutrientes para el crecimiento y desarrollo óptimo.
- **Ejercicio físico:** Ello permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, además de contribuir a la eliminación del estrés y ayudar a una mejor calidad de vida.
- **Higiene:** es el empleo de buenos hábitos para conservar la salud refiriéndose a los cuidados, a las prácticas de limpieza y aseo personal que favorezca la integridad física de las personas, protegiéndose por ejemplo de enfermedades.
- **No tener hábitos tóxicos:** debemos saber que los hábitos tóxicos es el consumo frecuente de algunas sustancias dañinas para la salud, como el alcohol, las drogas y el tabaco perjudicando de forma negativa en la salud, alterando el bienestar físico y mental.

