



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SEDE EL BOSQUE
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
PROFESORA: CLAUDIA VALDERRAMA

Correo electrónico:
c.valderrama@colegiodomingoeyzaguirre.cl

Guía Pedagógica N°11 **(Evaluación formativa)**

Nombre:	Curso: 2° Básico C
Fecha inicio: Octubre	Fecha Presentación:

Descripción Priorización Curricular MINEDUC

Unidad	Nivel 1
Objetivo Aprendizaje	OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos. OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros.
Habilidades a evaluar	Ejecutan actividades físicas. Siguen instrucciones
Contenido	Hábitos saludables

Queridos niños y apoderados, en esta guía veremos hábitos saludables referentes a la alimentación, la higiene personal y la actividad física.

Si tienes alguna consulta, preguntarme al correo electrónico que está en el recuadro de arriba.

Recuerda enviar las guías de trabajo resueltas al colegio.






Actividad 1: leer atentamente.

HÁBITOS SALUDABLES

Comer sano	-Consumir una variedad de alimentos naturales o poco procesados como: frutas y verduras, legumbres, carnes, pollo y pescado. Huevos. Lácteos: leche, yogurt, queso, quesillo. Cereales, avena, arroz. -Evitar productos altos en azúcares, alto en sodio y altos en grasas. Como por ejemplo: galletas, pasteles, golosinas, embutidos, frituras.
Realizar higiene personal	Ducharse diariamente, lavarse los dientes después de cada comida, mantener el pelo limpio y ordenado, lavarse las manos frecuentemente, mantener las uñas cortas y limpias de manos y pies.
Practicar actividad física	-Realizar actividades en movimiento como: caminar, jugar, bailar, saltar, andar en bicicleta, jugar con una pelota, practicar algún deporte. -Evitar estar sentado por largos periodos. Por ejemplo ver televisión por más de 2 horas continuas.

Actividad 2: En la tabla que se encuentra a continuación, debes completar día a día las actividades de una semana, de la siguiente manera:

1. En los recuadros de **FRUTAS - VERDURAS Y COMIDA SALUDABLE** anota o dibuja la fruta que hayas consumido durante el día.
2. En los recuadros de **DUCHA Y LAVADO FRECUENTE DE MANOS** anota **SI O NO**, dependiendo si realizas la acción de higiene.
3. En el recuadro de **ACTIVIDAD FÍSICA** anota el juego o ejercicio que hayas realizado durante el día.

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTAS Y VERDURAS 					
COMIDA SALUDABLE Leche, yogurt, huevo, pollo, pescado, legumbres. 					
DUCHA 					
LAVADO FRECUENTE DE MANOS 					
ACTIVIDAD FISICA 					

Actividad 3. Responde después de haber completado la tabla saludable

1. ¿Cómo consideras que es tu alimentación saludable o no saludable?
¿Por qué?

.....

.....

2. ¿Por qué crees que hay que realizar hábitos de higiene diariamente?

.....

.....

3. ¿Cómo te sentiste al realizar los juegos diariamente?

.....

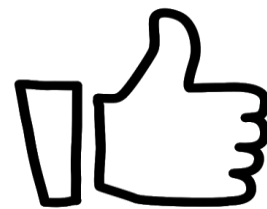
.....

4. ¿Por qué crees que es bueno hacer actividad física?

.....

.....

Prefiere esto



En vez de esto

