



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

Correo electrónico:  
[c.valderrama@colegiodomingoeyzaguirre.cl](mailto:c.valderrama@colegiodomingoeyzaguirre.cl)

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

Nombre:	Curso: 1° 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 se encuentra en el recuadro de arriba.

Recuerda enviar las guías de trabajo resueltas al colegio.

**Actividad 1:** leer atentamente.

#### **HÁBITOS SALUDABLES**

Comer sano	<b>Consumir</b> 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.  <b>Evitar</b> 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 de tu preferencia.  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
<b>FRUTAS Y VERDURAS</b> 					
<b>COMIDA SALUDABLE</b> Leche, yogurt, huevo, pollo, pescado, legumbres. 					
<b>DUCHA</b> 					
<b>LAVADO FRECUENTE DE MANOS</b> 					
<b>ACTIVIDAD FISICA</b> 					

**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?

.....

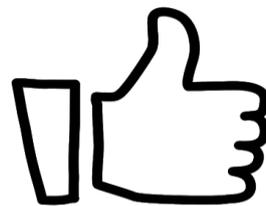
.....

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

.....

.....

**Prefiere esto**



**En vez de esto**

