**Colegio San Manuel**

**Asignatura: Ed. Física y Salud.**

**Profesor: Cristian Melo M**

**Curso:6 BASICO. (Varones)**

**Fecha: mayo 2020.**

**GUIA N°3 DE APOYO AL HOGAR**

**EDUCACION FISICA Y SALUD AÑO 2020**.

|  |  |
| --- | --- |
| **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**  Fomentar en los alumnos hábitosde higiene, actividad física y alimentación saludable en favor de su salud y bienestar. | **HABILIDADES / DESTREZAS.**  **Adquirir conocimiento y tomar conciencia de la importancia de mantener una buena salud.** |
| **INDICACIONES GENERALES:**  **-**Entrego de algunas recomendaciones que serán de especial importancia debido a las medidas de contingencia sanitaria.  - Deben cuidarse y obedecer las indicaciones de sus mayores.  - Alimentarse bien, mantengan hábitos de higiene, lavado de manos constantemente con jabón y beban mucha agua.  - Eviten jugos o bebidas azucaradas. Consuman productos lácteos, frutas y verduras.  -Pide ayuda a un adulto para realizar este trabajo.  -Busca un lugar tranquilo y espacioso para trabajar.  - Para consultas de apoderados comunicarse al correo [cristianxmelo@gmail.com](mailto:cristianxmelo@gmail.com) | |

ENCUESTA.

ACTIVIDADES:

-Lee atentamente y coloca una (X) en la respuesta que selecciones.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PREGUNTAS.** | **SI** | **NO** |
| **Duermes 8 horas diarias.** |  |  |
| **Realizas actividades físicas de todo tipo.(caminar por ejemplo.).** |  |  |
| **Ves mucha televisión y existen normas de control en tu hogar que controlen el uso de redes y de videojuegos.** |  |  |
|  |  |  |
| **Comes dulces y tomas bebidas.** |  |  |
| **Comes alimentos que contienen sal.(papas fritas, ramitas.).** |  |  |
| **Tomas desayuno todos los días** |  |  |
| **nnl** |  |  |
| **Comes frutas todos los días.** |  |  |
| **Comes verduras y ensaladas a diario** |  |  |
| **Tomas leche y sus derivados.** |  |  |
|  |  |  |
| **Te cepillas los dientes después de cada comida.** |  |  |
| **Te lavas las manos frecuentemente.** |  |  |
| **Te lavas tu pelo y tu cuerpo a diario.** |  |  |
| **Sabes diferenciar frutas ,verduras y ensaladas y conoces una cantidad importante de ellas.(8 de cada una por lo menos.).** |  |  |
| **Ingieres tus alimentos en el horario que corresponde. (desayuno, almuerzo, once y cena.).** |  |  |
|  |  |  |

-Tus respuestas serán revisadas y retroalimentadas en tu beneficio.