



GUÍA DE APRENDIZAJE Nº1.

Unidad 0: “Actividad Física y Salud”

QUINTO BASICO AVELLANO

Nombre	
Curso	
Objetivos de Aprendizaje (OA)	Indicadores de Evaluación
OA 11: Practicar Actividades físicas y/o deportivas demostrando comportamientos seguros. OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable.	1. Explican la importancia de consumir frecuentemente alimentos saludables y la función que cumplen en el organismo. 2. Reconocen y aplican hábitos de higiene personal.

Estimado/a estudiante y familias:

A continuación, te dejo una actividad en la que deberás trabajar con alguien de tu familia.

Esta actividad debes realizarla en tu cuaderno si no tienes la posibilidad imprimir la guía.

1. Observa y escucha el video “Cuidado de nuestro cuerpo e higiene personal” junto a tu familia y luego da respuesta a las preguntas que aparecen a continuación.

<https://www.youtube.com/watch?v=wWVg6thoRcs>

2. Considerando el video anterior. Da cuenta de cinco hábitos saludables y cinco hábitos que perjudican tu salud en la casilla que corresponda:

Hábitos saludables.	Hábitos que perjudican tu salud.
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.



3. Ve el siguiente video https://www.youtube.com/watch?v=n7AZp_j7wJY y responde:

¿Por qué crees que es tan importante realizar actividad física desde temprana edad?

4. Vea el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=cFUaHGIF0Dk> Luego; escribe o dibuja en la casilla que corresponda al menos cinco alimentos buenos para el organismo y otros cinco que hacen daño.

ALIMENTOS SALUDABLES	ALIMENTOS QUE DAÑAN EL ORGANISMO

Justifica porque elegiste estos alimentos:

5. Observa el siguiente video y realiza los ejercicios que se muestran junto a algún miembro de tu familia:

<https://www.youtube.com/watch?v=Z6VsBhH8MF0&feature=youtu.be>.

Recuerda que siempre debes mantener actividad física durante el día, sobre todo estos días de cuarentena hay muchas rutinas simples que puedes hacer como la del video. Anímate!