



Guía N°4 de Educación Física:

1ro y 2do básico

Nombre de profesora: Katherine Cifuentes Villalobos

Asignatura: ED. Física y Salud

Fecha: Guía corresponde a la semana del 04/05/2020 y la semana 15/05/2020

Nombre:

Curso:

Unidad 1: Desarrollo de habilidades motrices

Objetivo Aprendizaje: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física. **(OA9)**

Objetivo: introducción a la salud.

¿Por qué aprender las destrezas del diario vivir?

Ser sano y estar en buena condición física no ocurre simplemente porque estés informado. También tienes que pensar en esa información. Tienes que saber cómo usarla cada día.

Estas son algunas importantes destrezas del diario vivir que debes adoptar:



Resolver conflictos: buscar formas de resolver problemas, de modo que ambas partes ganen.



Controlar el estrés: buscar la manera de relajarse.



Negarse: decir que No a cosas que puedan hacerte daño.

Padre e hijo



Comunicar: compartir ideas necesidades y sentimientos



Actividad:

1. En su cuaderno describe:

A.- Pega o dibuja: ¿cómo puedo trabajar cada uno de los ejemplos de destrezas de diario vivir ya mencionados? (Es decir: ¿De qué manera puedo resolver un conflicto con mi hermano o amigo?, o como debo decir que no a elementos o cosas que me hagan daño?)

Nota 1: La guía se realiza en el cuaderno, te puedes apoyar de recortes, dibujos o imágenes.