



Fundación Educacional Club Hípico
Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.
contacto@colegioclubhipico.cl

“Escuela y Familia unida para formar y educar”.

GUÍA DE ESTUDIO DE ORIENTACION 1° A-B-C
CLASE semana del 30 de Junio al 3 de Julio

Nombre: _____ N° _____

Objetivo: OA4.- Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de auto cuidado en relación a: rutinas de higiene; actividades de descanso, recreación y actividad física; hábitos de alimentación; resguardo del cuerpo y la intimidad; la entrega de información personal

Profesora: Pilar Martínez Sánchez.

Hoy vamos a recordar o aprender la importancia del ejercicio en nuestra vida, para eso observa el siguiente video.

<https://www.youtube.com/watch?v=EM8gIByz-VE>



Luego realiza los ejercicios del siguiente link, pide a un adulto que grabe 1 minuto de la actividad y lo envíe al correo del curso.



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





Para finalizar la actividad de hoy vamos a ver el siguiente video que nos enseñará la importancia de dormir temprano

https://www.youtube.com/watch?v=gHlPHvHTe_Q



AUTOEVALUACIÓN

pinta el Emoji según tu respuesta

¿Sabías que la actividad física es importante para la salud?	 SI	 NO
¿Te duermes temprano?	 SI	 NO Recuerda sus beneficios y acuéstate temprano

Envía el video de la actividad, al correo del curso