



GUÍA DE EDUCACION FISICA Y SALUD 1ºA-B-C

NOMBRE: _____ FECHA: ___/___/2020
Profesora: Sandra Pérez O.

Objetivo de aprendizaje: Hábitos de higiene, posturales y vida saludable (OA 9)

estudiante escucha lecturas realizada por un adulto.

HABITOS DE HIGIENE

Los hábitos de bañarse a diario y lavarse los dientes al menos dos veces al día son clave para la buena salud tanto en los niños como en los adolescentes. Es tarea de los padres enseñarles a los hijos los buenos hábitos de higiene personal, esenciales para su salud y bienestar.

Actividad 1

Colorea los dibujos donde los niños practican los hábitos de higiene





Hábitos de higiene postural.

Muchos de estos problemas son generados por malos hábitos posturales², falta de ejercicio físico y sobrepeso.

Dado que muchas veces la motivación de los infantiles para el ejercicio físico es escasa y con la finalidad de conseguir que los niños consigan establecer buenos hábitos, se plantea la realización de un programa dirigido al niño y supervisado por su familia, tutelando las actividades a realizar e implicando directamente al propio niño para conseguir logros en la mejora de su salud.

Los objetivos principales planteados son:

1. Aumentar los conocimientos del niño y de su familia sobre la columna vertebral y su higiene postural en las actividades de la vida diaria.
2. Establecer un hábito diario de ejercicio en el niño a través de la realización de ejercicios de espalda, eliminación de hábitos sedentarios y preferiblemente iniciación en un deporte.
3. Mejorar la actitud postural y/o la estática vertebral del niño a través de técnicas de equilibrio muscular consiguiendo con ello disminuir o eliminar el posible dolor.
4. Implicar al niño en el autocuidado de su espalda como medida de prevención ante futuras patologías.

Actividad 2

Encerrar en una cuerda las posturas incorrectas



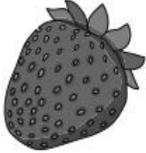


Vida saludable.

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales. La nutrición es importante para todos.

Actividad 3

1. Encierra en un círculo los alimentos que te mantienen sano.



frutilla



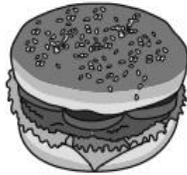
plátano



completo



pimentón



hamburguesa



zanahoria



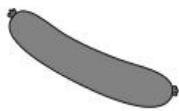
alcachofa



manzana



dona



vienesita



helado



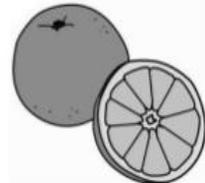
chocho



ensalada



pizza



naranja