

Actividad Sugerida N°1

Actividad física

OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
<p>Describir, dar ejemplos y practicar hábitos de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades (actividad física, aseo del cuerpo, lavado de alimentos y alimentación saludable, entre otros). (OA 7)</p> <p>Obervan, usando los sentidos, de forma guiada. (OA a)</p> <p>Comunicar y comparar con otros sus observaciones y experiencias. (OA d)</p>	<p>Los estudiantes hacen un dibujo de su cuerpo completo y marcan las partes que les ayudan a moverse (piernas, brazos, tronco, etc.), por medio de la observación de este. Luego, guiados por el docente, discuten todas las posibles actividades que implican movimiento de sus cuerpos, por ejemplo, correr, andar en bicicleta, nadar, saltar a la cuerda o jugar a la pelota. El docente les explica la relación entre el movimiento corporal y un estado saludable de este. Les señala también, que las actividades físicas les permiten tener un cuerpo sano, manteniendo fuerte al corazón y al resto de los músculos del cuerpo. Finalmente, dibujan en su cuaderno de ciencias, tres formas para estar activos diariamente. El docente cuelga en la sala de clases los diferentes dibujos y revisa con los estudiantes durante la semana cuáles realizaron. ® <i>Educación física y salud.</i></p>

