



## Guía de aprendizaje Unidad 1

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: 3°A y 3°B Fecha: Marzo

### **Aprendizaje/s Esperado/s que evalúa:**

Demostrar la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.

La actividad física permite mantener un cuerpo sano. El ejercicio ayuda a las diferentes partes del cuerpo a funcionar mejor y ser más fuertes. El cuerpo va tener más fuerza, va a poder respirar mejor, uno va estar más contento y se va a enfermar menos.

Los alimentos ayudan a mantener un cuerpo sano y a prevenir enfermedades porque aportan energía al cuerpo, nos ayudan a crecer y a prevenir enfermedades.

El lavado de manos, el cuerpo y los dientes también evitan enfermedades y mantienen un cuerpo sano. También es muy importante lavar las frutas y verduras.




Completa las siguientes tablas de hábitos saludables, desarróllalas en una semana, no olvidar leer bien, completar con letra clara y legible

### **Pauta de Evaluación:**

**Cada día corresponde a 1 punto**

**Puntaje total 21 puntos.**

I. Marca con una x según corresponda en cada día y describe tus alimentos saludables.

Hábitos	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
 frutas							
 verduras							
 legumbres							
 aguas							

II. Marca con un x cuando realizas actividad física

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Hábitos</b> 							
							
							
							
							

III. Marca con una x cuando realizas actividades de higiene.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Hábito</b> 							
							
							
							
							
							