



Guía de Trabajo Educación Física y Salud - Unidad 2

4° Básico A – B

Profesor: Francisco Javier Guerrero Cifuentes

Nombre: _____ Curso: _____

Puntaje Total: 27 puntos Puntaje Obtenido: _____ Nota: _____

Objetivos de Aprendizajes:

OA.9. Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando 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.

Instrucciones:

- **Investigar, identificar, describir**, responder preguntas y conceptos relacionados con Educación Física y Salud.
- Debe ser redactado con letra clara y legible en el espacio correspondiente.
- Presentar guía de trabajo limpia y sin borrones.
- Pueden respaldarse en los siguientes sitios web:
- <https://www.lifeder.com/higiene-personal/>
- www.juegosydeporte.com
- www.google.cl

1. Responda las siguientes preguntas (3 puntos c/u):

- **¿Qué es la Higiene Personal?**

- **Menciona los hábitos que componen la higiene personal:**

- Actividad Física

- Horas de descanso o sueño

- Beber agua o buena hidratación

- Menos televisión y aparatos tecnológicos
