**GUIA DE EDUCACION FISICA Y SALUD**

**PROFESORES** ; CYNTHIA PINTO Y CRISTIÁN HERRERA

**CURSOS:** QUINTO Y SEXTO BÁSICO

**CONTENIDO** : EF03 OA09

PRACTICAR ACTIVIDADES FISICAS EN FORMA SEGURA, DEMOSTRANDO LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS DE HIGIENE ,POSTURALES Y DE VIDA SALUDABLE, COMO UTILIZAR PROTECCION SOLAR, LAVARSE Y CAMBIARSE DE ROPA DESPUÉS DE LA CLASE HIDRATARSE CON AGUA, COMER UNA COLACIÓN SALUDABLE DEPUÉS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FISICAS.

Este contenido se hace de suma importancia en la realidad que estamos viviendo con la pandemia de Coronavirus es por eso que ; en esta guía aprenderemos el correcto lavado de manos.

Actividad:

Pincha el link Ctrl más clik

<https://www.youtube.com/watch?v=Ar2xQ0S2_CM>

1.-Nombra los pasos a seguir en un correcto lavado de manos

2.-Cuantos minutos debe durar el lavado de manos

3.-Investiga cuando debes lavarte las manos y cuales son los beneficios para la salud.

4.- Pega el desarrollo de esta guía en tu cuaderno de Educación Física.

No olvides realizar la actividad ya que en nuestra clase on line vamos realizar el ejercicio de higiene de manos

Saludos A cuidarse!!!!!!!