

**Asignatura: Ciencias Naturales**
**Docente: Claudia Heredia S.**
**Curso: 4° Básico A**
**Objetivo de Aprendizaje: OA7 Primero Básico**

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)

**Contenido:** Alimentación saludable

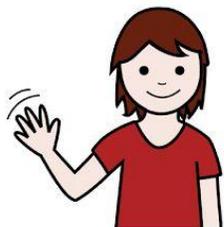
**Habilidad:** Explorar, observar, seguir instrucciones.

**Semana N°:** 20 (Periodo desde Lunes 17 al 21 de Agosto 2020)

**HORARIO SEMANAL SUGERIDO**

				
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>REPASO SEMANA ANTERIOR</b> 90 MINUTOS (Individual)	<b>LENGUAJE</b> 45 MINUTOS (Envío de capsula complementaria referente a asignatura)	<b>MATEMÁTICA</b> 45 MINUTOS (Envío de capsula complementaria referente a asignatura)	<b>CIENCIAS NATURALES</b> 45 MINUTOS (Envío de capsula complementaria referente a asignatura)	<b>HISTORIA</b> 45 MINUTOS (Envío de capsula complementaria referente a asignatura)





Hola!

¿Recuerdas la actividad anterior?

Sí, hablamos de los hábitos saludables que debemos seguir para cuidar nuestro cuerpo.

Esta semana continuaremos aprendiendo más sobre los hábitos saludables. Hablaremos de la importancia de la actividad física.

Para comenzar veremos este entretenido video sobre la importancia de la actividad física.

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

Posteriormente te contare que:

Realizar actividad física es muy importante ya que nos ayuda a desarrollarnos física y mentalmente, a estar sanos, y a integrarnos más socialmente, además de adquirir valores fundamentales. También colabora en el correcto desarrollo de huesos y músculos.



Son muchos los deportes que podemos realizar. ¿Cuál es tu deporte favorito?



Para finalizar te invito a movernos un poco y realizar en familia los siguientes ejercicios.

<https://www.youtube.com/watch?v=71hiB8Z-03k>

### **Actividad para los padres o apoderados:**

A continuación, se solicita evaluar en esta pauta el desempeño de su hijo/a. Lea atentamente y luego marque con una **X** su evaluación. Cuando finalice, enviar fotografía a mi whatsapp. Y guardar la guía para cuando nos volvamos a ver.

### **Pauta de evaluación**

<b>INDICADORES</b>	<b>Sin dificultad</b>	<b>Con un poco de dificultad</b>	<b>Con mucha dificultad</b>
Identifica una actividad física que le guste.			

¡Muy bien!

