

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N° 02

“Prácticas saludables que no debemos descuidar”

2do.
grado

MI PROPÓSITO: Hoy Comprenderás cómo la actividad física y la higiene contribuyen al cuidado de la salud.

Ahora que ya reconoces las señales o síntomas que tu cuerpo manifiesta cuando estás saludable o tienes alguna enfermedad, identificaremos acciones que tal vez has dejado de realizar y que pueden contribuir a sentirte mal e incluso a enfermarte.

1. Observa las siguientes imágenes:






Luego de observar las imágenes, conversa con un familiar a partir de las siguientes preguntas y responde:

- ¿Qué están haciendo las niñas y los niños?.....
.....
- ¿Por qué crees que realizan estas acciones?.....
.....

2do.
grado

- ¿Tú las realizas?
- ¿En qué momento del día?.....

Escribe en el siguiente cuadro los hábitos de higiene que practicas según el momento del día en el que los realizas. Para escribir, puedes pedir apoyo de un familiar. Se presenta un ejemplo en el primer recuadro:

<p>Por las mañanas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Me lavo los dientes después de desayunar. • •
<p>Por las tardes</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • • •
<p>Por las noches</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • • •

1. Con apoyo de un familiar, lee el siguiente texto:

Cuidemos nuestra salud

Jugar, bailar, hacer ejercicios y practicar deportes son formas de realizar actividad física. La práctica regular de actividad física tiene muchos beneficios para el cuidado de la salud. ¡Veamos!

Mejora la atención y concentración.

Mejora la respiración.

Ayuda a sentirse bien.

Ayuda a adormir mejor.

Sirve para llevarnos bien con las demás personas.

Cuida el corazón.

Ayuda a la digestión.

Fortalece los huesos y los músculos.

Aumenta la energía.



Conversa con un familiar a partir de las siguientes preguntas y responde.

Luego, léanlas en voz alta.

2do.

grado

- Durante las vacaciones, ¿Realizaste alguna práctica de juegos, ejercicios o bailes? ¿Cuáles?.....
.....
- Si la respuesta es sí, ¿Cuántas veces a la semana lo haces? ¿Con quienes?.....
- Si la respuesta es no, ¿por qué no lo has hecho? ¿Qué necesitas para empezar a practicar esas actividades físicas?.....
.....
- ¿Tu familia realiza algún tipo de actividad física?, ¿cuáles?
.....
.....

Realiza con tu familia estos ejercicios de calentamiento antes de jugar:

Agua y cemento

Antes de jugar, prepara lo siguiente

Reúnete con tus familiares que viven en casa para decidir el día y la hora que pueden jugar juntos.

Busca, junto con tus familiares, un espacio de la casa en el que puedan jugar.

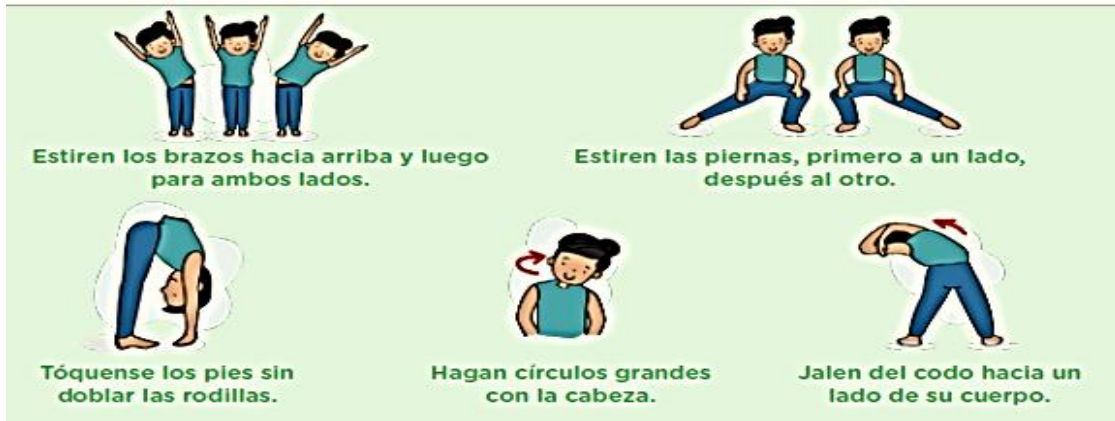
Pueden reubicar los muebles, sillas u otros objetos para tener este espacio amplio y libre de peligros.

Lávense las manos antes de jugar y pónganse ropa cómoda.

Todas y todos tengan a la mano sus botellas de agua para hidratarse antes, durante y después de jugar.

Realicen juntas o juntos algunos ejercicios para prepararse. Observa los siguientes ejemplos:

2do.
grado



¡Hagamos una prueba! Para saber si tu familia y tú se encuentran en buen estado de salud, realicen el juego “Agua y cemento”.

Lean las reglas del juego “Agua y cemento”.

- Elijan a un participante que será el “cemento”; los demás integrantes serán “agua”.
- El “cemento” tiene la misión de atrapar a todos los integrantes “agua”. Cuando el “cemento” atrapa a alguien, esta persona se debe quedar inmóvil y solo podrá volver a moverse si otra persona “agua” le da la mano.
- La partida termina cuando el “cemento” ha atrapado a todas y todos los integrantes “agua”.
- Al terminar, elegirán a otro familiar para que cumpla el rol de “cemento”. El juego termina cuando cada integrante de la familia ha cumplido este rol.

¡Diviértanse con este juego!

Importante

Realizar prácticas de higiene personal nos ayuda a estar limpias o limpios y evitar contagiarnos con gérmenes o bacterias que nos pueden enfermar. Además de la higiene personal, es importante dormir a una hora adecuada, tomar agua, comer nuestros alimentos, jugar y hacer ejercicios.



¡Felicitaciones! Terminaste esta actividad.

GUARDA LO TRABAJADO EN TU PORTAFOLIO

Área: Educación Física
PRIMARIA