**“YO IDENTIFICO ACTIVIDADES DE AUTOCUIDADO”**

**Asignatura: Orientación Curso: 2° Año básico**

**Fecha: 10 al 21 de Agosto de 2020. Docente: Bárbara Aguirre Vargas /Ps. Daniela Garrido González**

**Nombre del Estudiante: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**I.- Objetivo de aprendizaje: OA 4** Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado con relación a: rutinas de higiene; actividades de descanso, recreación y actividad física; hábitos de alimentación; resguardo del cuerpo y la intimidad; la entrega de información personal.

**II.- Contenido:** Actividades que potencian el autocuidado.

**III.- Objetivo de la clase:** Identificar rutinas de descanso, recreación y deporte, para que puedan planificarlas en sus actividades diarias.

**IV.- Indicaciones generales:** Esta actividad la debes realizar con ayuda de un adulto, utilizar lápiz grafito, goma y lápices de colores. **Recuerda que esta actividad será evaluada formativamente.**



* Responde encerrando en un círculo la alternativa correcta

**1. ¿Sabes lo que es una actividad deportiva? SI NO**

**2. ¿Durante esta pandemia has tenido actividades recreativas? SI NO**

**INTRODUCCIÓN**

**EXISTEN DISTINTAS ACTIVIDADES PARA TU AUTOCUIDADO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ACTIVIDES DE DESCANSO** | **ACTIVIDADES RECREATIVAS** | **ACTIVIDADES DEPORTIVAS** |
| Son aquellas que te permiten relajarte luego de desarrollar actividades de la escuela. | Son aquellas que te permiten desarrollar tu creatividad e imaginación | Son aquellas que te permiten desarrollar tus habilidades físicas y de esa manera te entretienen y te hacen sentir mejor |
| **Por ejemplo** | **Por ejemplo** | **Por ejemplo** |
| **Disfrutas una colación saludable**    **Dar de comer a tu mascota o jugar con ella** | **Pintar y dibujar**    **Inventar juegos o canciones** | **Practicar juegos y deportes** |

**V.- Actividades y ejercicios.**

**1. DIBUJA ACTIVIDADES QUE HACES EN CASA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ACTIVIDAD DE DESCANSO** | **ACTIVIDAD RECREATIVA** | **ACTIVIDAD DEPORTIVA** |
|  |  |  |

**2. IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES QUE NO SON DE AUTOCUIDADO**

|  |
| --- |
|  |

* Responde encerrando en un círculo la respuesta correcta

1. ¿Cuáles son las actividades de autocuidado?
2. Hábitos saludables b) Comer comida chatarra
3. ¿Qué actividades recreativas desarrollarías para tu autocuidado?
4. Escuchar un cuento e imaginar sus detalles b) Comer saludable.



**VI.-** **Retroalimentación: Recuerda que las actividades de autocuidado ayudan en nuestro aprendizaje.**

***QUE TENGAS ÉXITO EN LA REALIZACIÓN DE LA GUÍA.***

**VII.- Fecha de envío:** Miércoles 26 de Agosto de 2020.

**VIII.- Cómo y/o donde enviar:** Puedes entregarla el miércoles desde las 10 a las 13 hrs. de manera personal a quien suscribe, o una vez finalizada la guía, saca fotografía, y adjúntala al siguiente correo: aguirrevargas@gmail.com