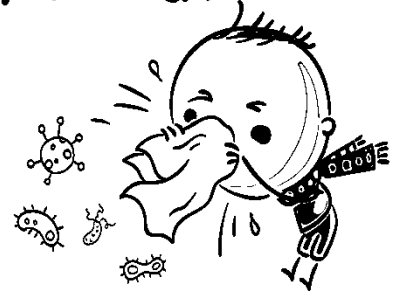




Centro Educativo
Fernando de Aragón
Prof.: Sara Flores V.

¡Achú!



GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA N° 3 EJE: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE – O.A.6 CUARTOS BÁSICOS

NOMBRE:

CURSO:

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

Aprendiendo a tener una vida saludable:

“ME CUIDO, TE CUIDAS NOS CUIDAMOS”

¿Sabías qué?

Virus: Agente de tamaño muy pequeño que suele multiplicarse y enfermarte.

Influenza: Puede causar fiebre, escalofrío, tos, dolores en el cuerpo y dolor de cabeza. Para evitar enfermarte es importante vacunarse.

Coronavirus: Son una familia de virus que pueden causar enfermedades respiratorias. Se llama así porque el virus parece una corona.

Covid-19 es la enfermedad causada por el Coronavirus. Es un Coronavirus nuevo y por eso todavía no existe una vacuna para prevenirlo.



¿Cuáles son los síntomas?

“Coronavirus”:

- Fiebre
- Dificultad para respirar
- Tos



“Influenza”:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Dolor en el cuerpo
- Congestión
- Fatiga



¿Cómo se transmite el Coronavirus y la Influenza?

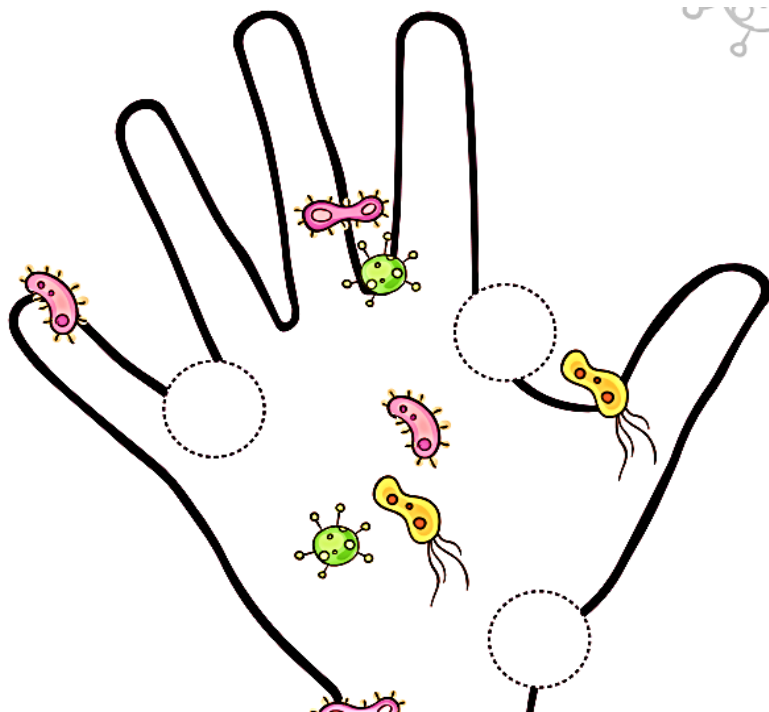
Los gérmenes se transmiten si alguien que está enfermo tose o estornuda cerca de ti.



Los gérmenes pueden estar sobre los objetos. Si tocas algo que tiene gérmenes y luego te tocas, los ojos, la boca o la nariz también te puedes enfermar.



Así podría estar tu mano luego de tocar objetos, estornudar, toser, soplarte la nariz, estar con muchas personas y después de usar el inodoro.



Instrucciones:

- a) Escribe las actividades que realizaste ¡hoy!
- b) Escribe el número de las veces que te lavaste las manos

a.- ¿Qué actividades has hecho hoy?

1.-

2.-

3.-

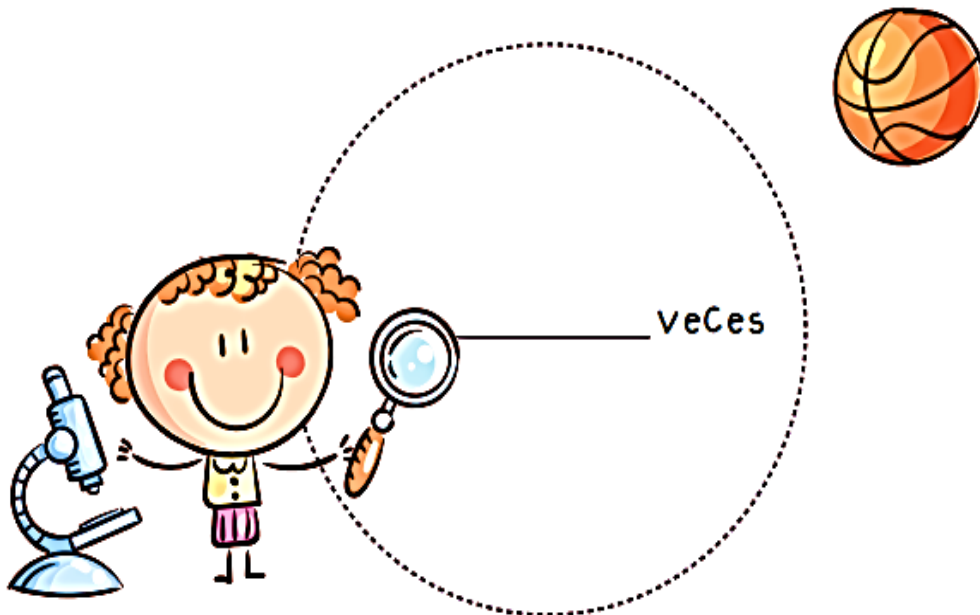
4.-

5.-

6.-

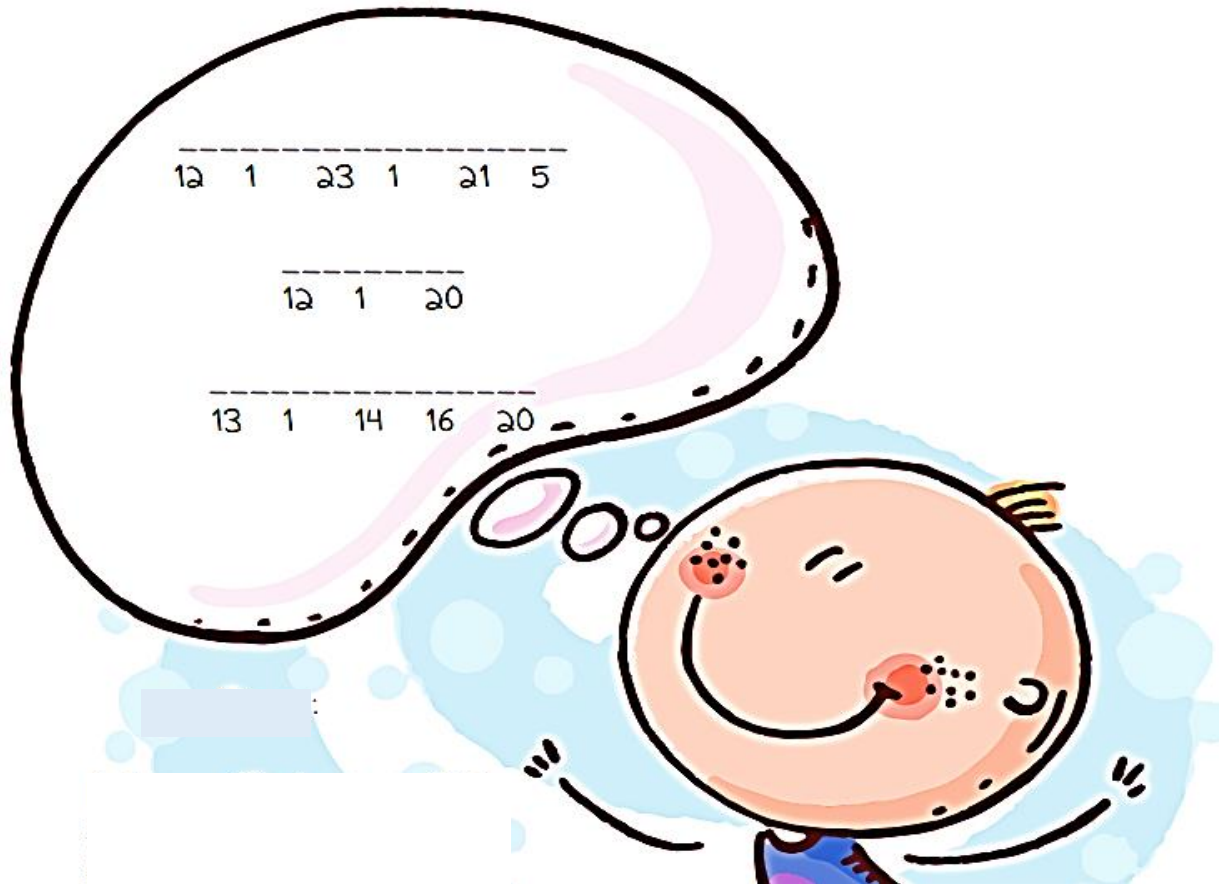


b.- ¿Cuántas veces te has lavado las manos con agua y jabón hoy?



Descubre el mensaje secreto

Instrucciones: Utiliza la clave en la parte de abajo para descubrir el mensaje secreto y conocerás una medida para ayudar y para prevenir enfermarte.



Claves:

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 1.- A | 11.- K | 22.- T |
| 2.- B | 12.- L | 23.- U |
| 3.- C | 13.- M | 24.- V |
| 4.- D | 14.- N | 25.- W |
| 5.- E | 15.- Ñ | 26.- X |
| 6.- F | 16.- O | 27.- Y |
| 7.- G | 17.- P | 28.- Z |
| 8.- H | 18.- Q | |
| 9.- I | 19.- R | |
| 10.- J | 20.- S | |

Instrucciones: Colorea las imágenes

Quando tengas deseos de
Estornudar o toser
Debes tapar tu boca
Con papel y toalla y
Botarlo inmediatamente
En el basurero.



- Si no tienes papel toalla, utiliza tu codo y brazo para la boca.



- Esto evitará llevar los gérmenes a otras superficies.



Lavado de manos

Lávate las manos con agua y con jabón por 20 segundos. Para contar el tiempo, puedes cantar la canción de "Feliz Cumpleaños" mientras te lavas las manos.



1.- Échate jabón líquido y Agua en tus manos.



2.- Frota el jabón en tus manos Y entre tus dedos.



3.- Lava todas las partes de Tus manos por 20 segundos.



4.- Enjuaga tus manos Completamente.



5.- Seca tus manos con alguna toalla o papel toalla

Instrucciones

Recorta y pega en orden en la hoja anterior, los pasos de cómo lavarnos las manos en forma correcta

1



2



3



4



5



Hola, mi nombre es:

¡Eres todo un experto!

¡Estás evitando enfermarte y enfermar a otros!

Ahora necesitamos tu ayuda

Llevando esta información

A tu familia y amistades.



¡Recuerda!

- Lavarte las manos con agua y jabón por 20 segundos
- Taparte la boca con una toalla o papel cuando estornudes o toses
- Mantenerte alejado de personas enfermas
- Si te sientes mal, coméntaselo a un adulto o a tú mamá. Ellos sabrán si deben llamar al pediatra



