CEIP GARCÍA LORCA HUELVA	PROPUESTA DE TRABAJO EDUCACIÓN FÍSICA		
	3º Trimestre	Grupo: 4ºC	Fecha: 18/05/20 al 22/05/20

En clase hemos insistido en la importancia de los hábitos saludables para mantenernos sanos y felices. La alimentación equilibrada, la actividad física, el descanso adecuado y las normas de higiene son algunos de los hábitos fundamentales para mantener una buena salud. Ya sabemos la teoría, pero ahora toca llevarlo a la práctica: aprovecha estos días en casa para reflexionar sobre tus hábitos y…

¡ESFUÉRZATE POR MEJORAR CADA SEMANA!

A lo largo de estas semanas iremos centrándonos en diferentes hábitos saludables para que podáis ir recordando y repasando lo ya visto en clase y para que os sirva también para reflexionar sobre qué hábitos podéis mejorar para estar más sanos. ¿Recordáis que en clase os pedí que os pusierais algunos pequeños objetivos para mejorar vuestra salud? Algunos alumnos dijeron que intentarían comer más fruta o verdura, otros que harían más actividad física o que se acostarían antes para descansar más. Pues ahora es el momento de esforzarse en mejorar esos hábitos y para ello os iré mandando algunas propuestas para poder seguir desde casa con Educación Física, y sobre todo, con SALUD. ¡MUCHO ÁNIMO CHIC@S!

HIGIENE, DESCANSO Y SALUD

En esta Unidad de Educación Física, a lo largo de las diferentes semanas hemos ido aprendiendo y recordando hábitos de vida que nos ayudan a tener salud: aprendimos la importancia de una alimentación saludable, recordamos que hay que moverse para estar sanos y completamos el DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA para registrar la actividad física que hacíamos cada día, e incluso hemos creado nuestro propio circuito de entrenamiento en casa para trabajar las Capacidades Físicas Básicas.

Esta semana vamos a centrarnos en otros dos hábitos que serán nuestros grandes aliados para conseguir ser los CAMPEONES DE LA SALUD: los **hábitos de higiene personal** y el **descanso**. Para ello, tendréis que llevar a cabo una pequeña investigación en casa sobre estos dos hábitos saludables, intentando comprender bien la información más importante y por qué son esenciales para nuestra salud.

Después de realizar esta investigación sobre los hábitos de higiene personal y el descanso, tendréis que completar el PORFOLIO FINAL DE LA UNIDAD, en el que revisaremos los aspectos más importantes que hemos visto en estas semanas anteriores y tendréis que reflexionar sobre todo lo que habéis aprendido.

CEIP GARCÍA LORCA HUELVA	PROPUESTA DE TRABAJO EDUCACIÓN FÍSICA		
	3º Trimestre	Grupo: 4ºC	Fecha: 18/05/20 al 22/05/20

LA HIGIENE Y LA SALUD

La adquisición de hábitos de higiene personal es fundamental para la salud, ya que nos ayudan a evitar que enfermemos en muchos casos, y además contribuyen a nuestro bienestar personal. Siempre ha sido importante que cuidemos nuestra higiene personal, pero como todos ya sabéis, con la situación actual del Covid-19 (coronavirus) estos hábitos tienen más importancia todavía y debemos esforzarnos por cumplirlos cada día. Algunos ejemplos de hábitos de higiene personal son: **lavado frecuente de manos**, tomar una **ducha** o **baño diario**, **cepillado de dientes** o actuar **correctamente** cuando nos **sonamos la nariz** o **tosemos y estornudamos**.

Para recordar y conocer mejor estos hábitos de higiene, debéis llevar a cabo una pequeña investigación que os permita responder a estas preguntas:

- ***¿CÓMO DEBEMOS LAVARNOS LAS MANOS CORRECTAMENTE?***
- ***¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DUCHARNOS O BAÑARNOS A DIARIO?***
- ***¿CUÁNDO DEBEMOS CEPILLARNOS LOS DIENTES?***
- ***¿QUÉ MEDIDAS DE HIGIENE DEBEMOS TOMAR CUANDO TOSEMOS O ESTORNUDAMOS? ¿Y AL SONARNOS LA NARIZ?***

PROPUESTA DE RECURSOS PARA TU INVESTIGACIÓN SOBRE HIGIENE Y SALUD:

- LAVADO FRECUENTE DE MANOS: RECURSO 1, RECURSO 2, RECURSO 3, RECURSO 4, RECURSO 5, RECURSO 6
- DUCHA O BAÑO DIARIO: RECURSO 1, RECURSO 2, RECURSO 3, RECURSO 4.
- CEPILLADO DE DIENTES: RECURSO 1, RECURSO 2, RECURSO 3, RECURSO 4.
- MEDIDAS HIGIENE AL TOSER Y ESTORNUDAR: RECURSO 1, RECURSO 2, RECURSO 3
- CÓMO SONARSE LA NARIZ: RECURSO 1, RECURSO 2

EL DESCANSO Y LA SALUD

Por otro lado, el descanso adecuado es uno de los pilares esenciales para crecer correctamente y para ayudar a nuestro cuerpo para que funcione correctamente. Para recordar y conocer mejor la importancia de un buen descanso, debéis llevar a cabo una pequeña investigación que os permita responder a estas preguntas:

- ***¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DESCANSAR BIEN?***
- ***¿CUÁNTAS HORAS DIARIAS DEBEMOS DORMIR?***
- ***¿QUÉ OCURRE SI NO DESCANSAMOS LO SUFICIENTE?***
- ***¿QUÉ CONSEJOS O "TIPS" PODEMOS SEGUIR PARA MEJORAR NUESTRO DESCANSO?***

CEIP GARCÍA LORCA HUELVA	PROPUESTA DE TRABAJO EDUCACIÓN FÍSICA		
	3º Trimestre	Grupo: 4ºC	Fecha: 18/05/20 al 22/05/20

PROPUESTA DE RECURSOS PARA TU INVESTIGACIÓN SOBRE HÁBITOS DE DESCANSO:

- VÍDEO SOBRE HORAS DE DESCANSO
- VÍDEO RAZONES PARA DORMIR BIEN
- VÍDEO CONSECUENCIAS DE UN MAL DESCANSO
- ¿POR QUÉ DEBO DORMIR? KIDSHEALTH
- ¿CÓMO SE PRODUCE EL DESCANSO CUANDO DORMIMOS?
- LA DIFERENCIA ENTRE DORMIR BIEN Y DORMIR MAL
- CUANDO DUERMO…
- EL SUEÑO DE LOS NIÑOS

TAREA FINAL:

Después de haber investigado en los diferentes recursos sobre la importancia de los hábitos de higiene y de hábitos de descanso adecuados, tendréis que completar el PORFOLIO FINAL de esta Unidad de Educación Física. Este porfolio os servirá para recordar, repasar y comprobar todo lo que hemos aprendido en las semanas anteriores durante esta unidad que se llama: "24 HORAS SALUDABLES". Como ya sabéis, recuerdo que hemos visto diferentes hábitos de vida saludable y hemos realizado diferentes tareas y actividades desde casa que nos han servido para comprender mejor la importancia de cuidar nuestra salud cada día, cada hora, cada minuto y cada segundo.

¡¡ESPERO QUE HAYÁIS DISFRUTADO Y APRENDIDO MUCHO DURANTE ESTA UNIDAD, CAMPEONES DE LA SALUD!!

Al final de esta semana, tenéis que enviarme a mi correo el PORFOLIO FINAL completo, indicando *nombre, apellidos y curso*: tutorjuliogallego@gmail.com