



## ORIENTACION-PRIMEROAB-OA4-GUIA13-SEMANA13

Guía de Orientación 1º año A - B

Prof.: Leticia Bravo- Irene Valenzuela

<b>Nombre:</b>		
Objetivo de la clase: Valorar las actividades de recreación y la actividad física de su entorno.	<b>Curso:</b> 1º A- B	<b>Fecha:</b> Junio  Semana 13
<b>OA: OA 4</b> Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado en 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.		

**\*No imprimas esta guía.**



Hola ...recuerda que la clase pasada vimos, la importancia del valor de la limpieza y el orden en la casa y el colegio.

### La importancia del valor de la limpieza y el orden

Tan importante como una sala de clases, este bien limpia y ordenada, es mantener el aseo y orden de **nuestras casas**, pues este es nuestro primer hogar y también de sus familias.

Un ambiente **limpio** y ordenado protege contra enfermedades que pueden ser causadas **por** gérmenes y bacterias, mantiene la seguridad y es esencial para un buen aprendizaje.





## ORIENTACION-PRIMEROAB-OA4-GUIA13-SEMANA13

Ahora vamos a aprender:

### **Valorar las actividades de recreación y la actividad física**

Que importante es realizar actividades de recreación y actividad física.

Por un lado, para ayudarnos a sentir bien y evitar o disminuir el estrés en nuestras vidas.

Por otro lado, valorar actividades de recreación como un medio para compartir con otras personas y construir lazos afectivos, como, por ejemplo, la amistad y el compañerismo.

Asimismo, las actividades físicas ayudan a mantener el cuerpo más saludable: se fortalecen los músculos por lo que las articulaciones se dañan menos, nos brinda energía, mantenemos el peso corporal apropiado, se oxigena el organismo, nos ayuda a dormir mejor, etc.





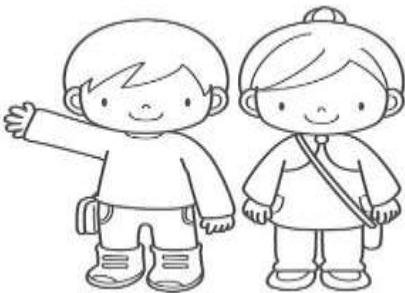
## ORIENTACION-PRIMEROAB-OA4-GUIA13-SEMANA13

### Actividad:

Te invito a jugar a la “Silla musical de la recreación”; incorporar a todos los que están en casa

### **Instrucciones**

- 1.- Se ubican las sillas en círculo y jugadores alrededor de ellas.  
Que quede una silla menos respecto al total de jugadores
- 2.- Los jugadores dan vuelta alrededor de las sillas, al compás de alguna música.  
Cuando esta se detiene, los jugadores toman asiento.
- 3.- El jugador que quede de pie, tendrá que contar a los otros jugadores **de qué forma se recrea o su actividad física preferida.**
- 4.- El juego continúa hasta que no quede ninguna silla y todos los jugadores hayan presentado sus actividades favoritas.



iii Te cuento!!!

**Yo me recreo jugando a las cartas con mi familia, así no salimos de casa y nos cuidamos.**