**Guía de autoaprendizaje N° 1 Educación Física y Salud**

**2° Básico**

**Nombre**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Curso**\_\_\_\_\_\_\_ **Fecha**\_\_\_\_\_

**Objetivo de aprendizaje**

**OA1:** Identificar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad.

**OA9:** Reconocer la importancia de los hábitos de higiene, posturales y de vida saludable para adquirir una mejor calidad de vida.

1. **Habilidades Motrices Básicas (OA1)**

Las **habilidades motrices básicas** son actos motores que se realizan naturalmente y que constituyen la base para las acciones motrices que el ser humano desarrolle en el futuro (revisar los contenidos que se encuentran en power point). Estas se clasifican en:

M \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

L \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

E \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Une con una línea según corresponda:

LOCOMOCIÓN

MANIPULACIÓN

ESTABILIDAD

1. Observa, escoge y escribe en cada línea las habilidades motrices que correspondan.

RODAR

GATEAR

CHUTEAR

Son movimientos de LOCOMOCIÓN \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Y CORRER.

Son juegos de MANIPULACIÓN \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Y LANZAR.

Son ejemplos de ESTABILIDAD \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Y GIRAR.

1. Observa cada imagen y escribe si corresponde a locomoción, manipulación o estabilidad.





 

1. **Hábitos de vida saludable (OA9)**

Los Hábitos de vida saludable se definen como un estado de completo bienestar físico, mental y social, asociados a la higiene, la correcta postura y la alimentación saludable.

1. Observa las imágenes e identifica a que hábito corresponde:

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



1. Encierra en un círculo los hábitos de vida saludable.

   

1. Dibuja tres ejemplos de colaciones saludable que puedes llevar al colegio:

1. Marca con una X la imagen que corresponde a un correcto hábito de postura



1. ¿Cuántos vasos de agua debemos tomar al día para mantenernos hidratados?

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Responde **V** si es Verdadero y **F** si es Falsa
* \_\_\_\_\_ Debo dormir de 8 a 10 horas para tener un descanso adecuado.
* \_\_\_\_\_ Solo debo lavarme los dientes antes de dormir.
* \_\_\_\_\_ Las frutas y verduras nos aportan vitaminas y minerales.
1. Escribe un ejemplo para cada Hábito de vida saludable.

HIGIENE

ALIMENTACIÓN

POSTURAL