** RETROALIMENTACION GUIA Nº1 ED. FÍSICA Y SALUD**

**3° BÁSICO**

**1.- ¿Qué son las habilidades motrices?**

Son todos los movimientos que el niño/a hace de manera espontánea respondiendo a su desarrollo. Se desarrollan a través del juego, la exploración, la curiosidad, dependiendo de las necesidades del niño. (Los contenidos se encuentras en el PowerPoint)

**Las habilidades motrices se clasifican en:**

**1. Locomoción: Desplazarse con autonomía. Ejemplos: Correr, trotar, gatear, saltar, entre otras.**

**2. Manipulación: Proyectar y manipular objetos. Ejemplos: Lanzar, atrapar, Recepcionar, chutear, entre otras.**

**3. Estabilidad: Manejo y dominio del cuerpo en el espacio. Ejemplos: Girar, rodar y equilibrar.**

Las clasificamos en:

**Locomoción\_**\_\_\_\_

**Manipulación** \_\_\_\_\_

**Estabilidad**\_\_\_\_\_

1.1.- Dibuja un ejemplo de cada Habilidad motriz.



2.- **Hábitos de vida saludable:** Es un estilo de vida que permite obtener un bienestar físico, mental y social. (Revisar contenidos del PowerPoint)

**R: Los hábitos de vida saludable son actitudes y patrones de conducta relacionados con la salud, que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona que los adquiere.**

2.1.- Nombra 3 hábitos de vida Saludable que realices: (como por ejemplo dormir 8 a 10 horas)

A) …**COMER FRUTAS Y VEGETALES**….

B) …**HIDRATARME**…………………

C) ……**BAÑARME A DIARIO**……

3.- **Hábitos de Higiene**: son parte de los hábitos de vida saludable, son muy importantes y debemos realizarlos a diario para prevenir enfermedades y mantenernos sanos.

3.1.-Dibuja 3 hábitos de Higiene que realices a diario: (ejemplo: Después de almorzar lavarse los dientes)



3.2.- Según lo aprendido. ¿Porque es importante traer los útiles de aseo a la clase de Educación Física y Salud?

**Responde: Es importante porque nos ayuda a mantener una buena higiene previniendo enfermedades y mantenernos sanos.**