



Guía de autoaprendizaje N° 3 Educación Física y Salud 1° - 2° Básico

Nombre _____ Curso _____ Fecha _____

Objetivo de aprendizaje

OA2: Ejecutar y reconocer acciones motrices en relación a si mismo utilizando las nociones espaciales.

OA9: Demostrar la adquisición de los hábitos de higiene, postura y de vida saludable en la práctica de actividad física.

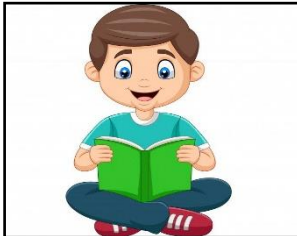
Instrucciones:

- Observa el video: https://www.youtube.com/watch?v=O_UNs4hj79E
- Registra el objetivo de la guía y la fecha de aplicación en tu cuaderno.
- Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando los contenidos y el material audiovisual disponible en los links.

Correos electrónicos: efis.1basico@gmail.com / efis.2basico@gmail.com

I. Hábitos de Higiene, Postura y de Vida Saludable

1. Reconoce y marca con una X la imagen que corresponde a un hábito de higiene.



2. Observa la siguiente lista y completa la tabla colocando el número del alimento según corresponda:

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1) Zanahoria | 5) Tomate |
| 2) Papas Fritas | 6) Avena |
| 3) Bebida Gaseosa | 7) Mayonesa |
| 4) Naranja | 8) Chocolate |

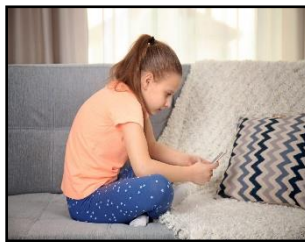


Alimentos Saludables	Alimentos No Saludables





3. ¿Cuál de estas imágenes corresponde a un correcto hábito de postura?



4. Dibuja 5 objetos que necesitas para realizar tu higiene personal cuando terminas de realizar actividad física.

5. Verdadero o Falso

- _____ El almuerzo es la comida más importante del día.
- _____ Debemos dormir de 8 a 10 horas para tener un descanso adecuado.
- _____ Solo debemos hidratarnos antes de hacer ejercicio.
- _____ Debemos comer 3 porciones de frutas al día.
- _____ Tener una buena higiene ayuda a prevenir enfermedades.

6. Une con una línea según corresponda:

Hábitos de
Higiene

Dormir de 8 a 10
Horas

Hábitos de Vida
Saludable

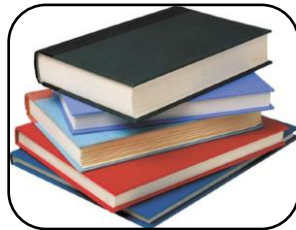
Apoyar la espalda en
el respaldo de la silla

Hábitos de
Postura

Cortarse las uñas y
cepillarse el cabello

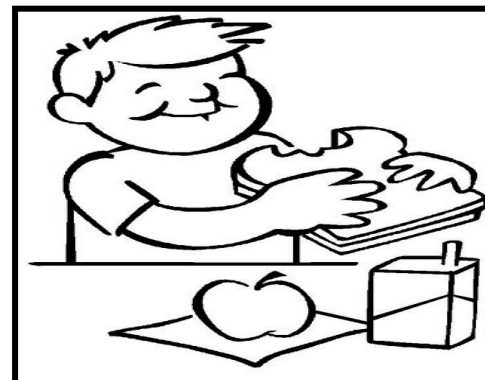
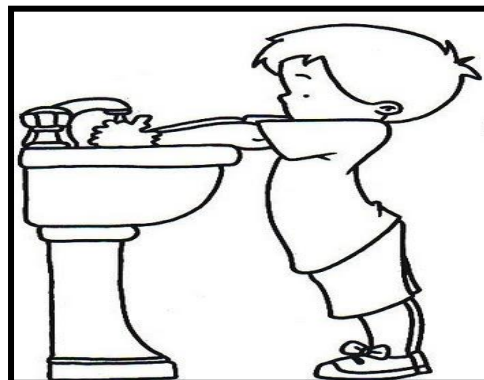


7. Encierra en un círculo las imágenes de los objetos que nos permiten protegernos del sol al realizar actividad física.



8. Sigue las siguientes indicaciones:

- Colorea de verde la acción que te quita la sed.
- Colorea de rojo la acción que permite que tus manos estén limpias.
- Colorea de azul la imagen que te permite tener una alimentación saludable.
- Colorea de amarillo la actividad que te permite tener una vida activa.

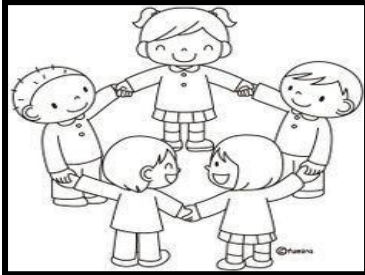




II. Actividad Física y Resolución de Problemas

- Observa el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=0VSdfbi4rBU>
- Ejecuta las actividades y luego responde las siguientes preguntas.

1. ¿Cuántos alumnos forman la ronda de la imagen?



2

5

7

2. ¿Qué letra están formando los niños de la imagen?



F

B

E

3. ¿En qué orden están formados los niños de izquierda a derecha?



De Mayor a Menor

De Menor a Mayor

4. Ayuda a Pedro para preparar sus materiales para ir al colegio. Para esto debes dibujarlos siguiendo las instrucciones:

- Dibuja un lápiz a su lado derecho.
- Dibuja un cuaderno arriba.
- Dibuja una mochila a su lado izquierdo.
- Dibuja una manzana abajo.

