



Guía de autoaprendizaje N° 6 Educación Física y Salud 1° y 2° Básico

Nombre _____ Curso _____ Fecha _____

Objetivo de aprendizaje:

OA 11: Conocer e Identificar los comportamientos seguros en la práctica de actividad física.

Instrucciones:

- Observa el video: <https://www.youtube.com/watch?v=2SnqBtLYyTk>
- 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 el link.
- Correo electrónico: efis.1basico@gmail.com / efis.2basico@gmail.com

I. Comportamiento Seguro (OA11)

1. Encierra en un círculo la imagen que corresponde a un comportamiento seguro.



2. Responde con una V si es Verdadero o con una F si es Falso.

- _____ Debo amarrar mis cordones para prevenir accidentes.
- _____ El calentamiento no es parte del comportamiento seguro.
- _____ El autocuidado es el cuidado de nuestro propio cuerpo.
- _____ No es importante seguir las instrucciones.
- _____ Debemos tomar el pasamano al bajar la escalera.



3. Une con una línea según corresponda.

**Cuidado de la Higiene
de nuestro cuerpo**

**Cuidado de nuestra
la piel**

**Acción para prevenir
accidentes**

**Desplazarnos
cuidadosamente**

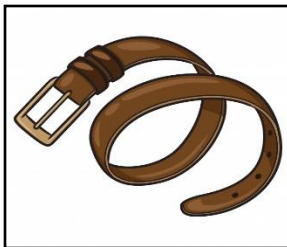
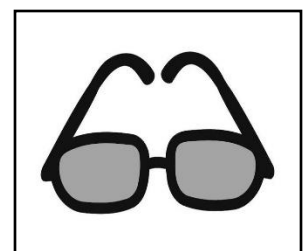


4. Dibuja dos ejemplos de Calentamiento que puedas realizar y así preparar a nuestro cuerpo para realizar la actividad física.

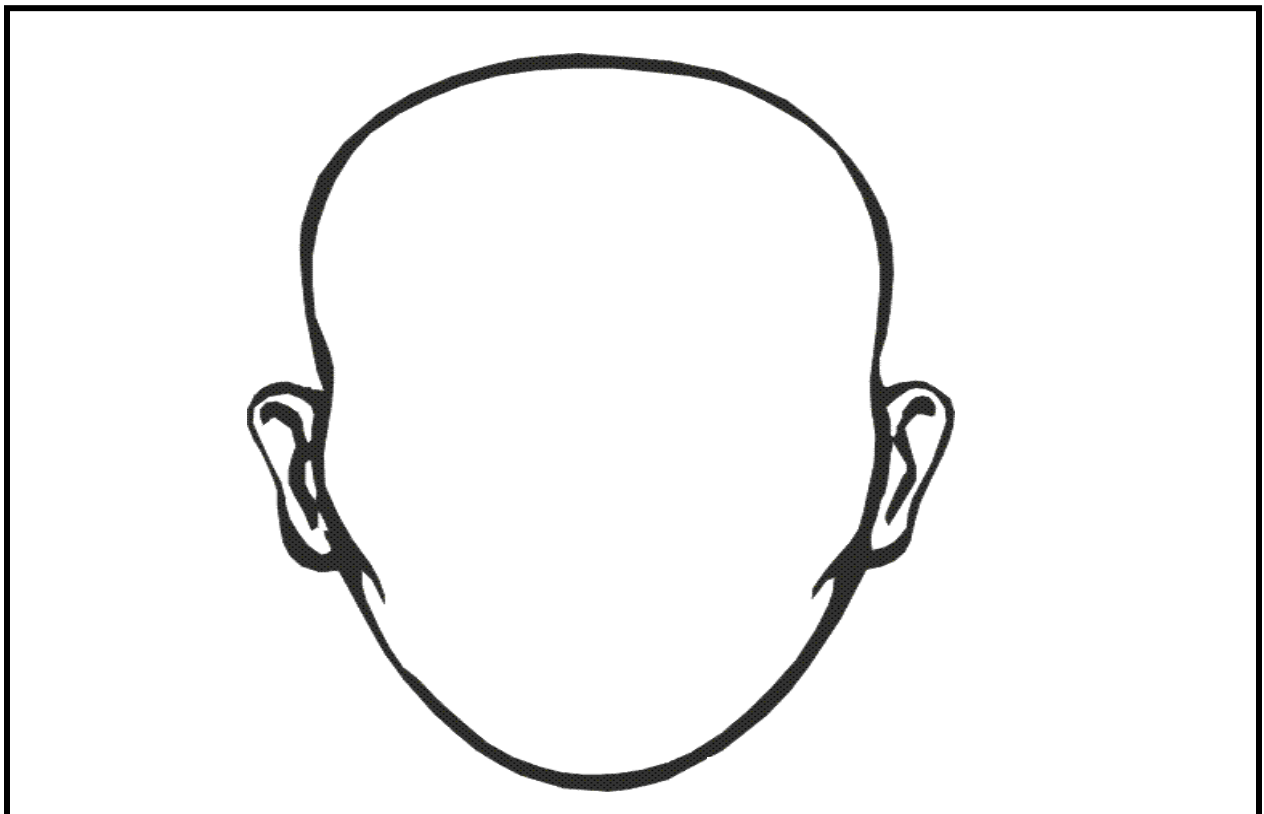
--	--



5. Marca con una X los implementos que nos ayudan a protegernos del sol al momento de realizar actividad física al aire libre



6. Observa el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=iUgKHywnw5s> y luego expresa a través del dibujo como te sentiste al realizar la actividad. La puedes colorear como tú desees.





7. Recorta y pega este cuadro en tu cuaderno y completa la información de tu “Agenda Semanal de Autocuidado”



	Hábitos de Higiene	Vida Activa	Alimentación Saludable
Lunes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Martes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miércoles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jueves	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viernes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sábado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Domingo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Con la ayuda de tus padres, podrás organizar tu agenda semanal y poder llevar a cabo las tres actividades diarias de autocuidado.