**Guía de autoaprendizaje N° 14 Educación Física y Salud**

**1° Básico**

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

**Objetivo de aprendizaje:**

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

I**nstrucciones:**

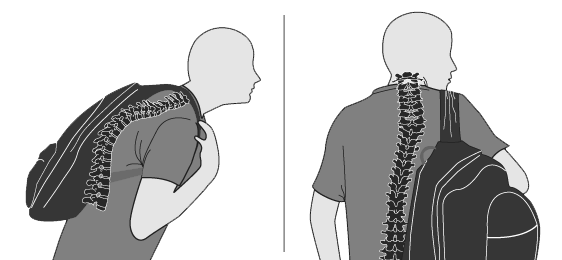
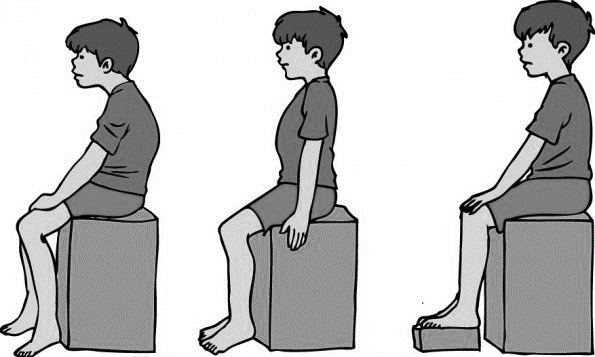
* Observa el video: <https://www.youtube.com/watch?v=xbMbcrDurC0>
* Registra el objetivo de la guía y la fecha de aplicación en tu cuaderno.
* Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando los contenidos y el material audiovisual disponible en el link.
* **Correo electrónico:** [efis.1basico@gmail.com](mailto:efis.1basico@gmail.com)

1. Observa las imágenes e identifica a que hábito corresponde (Higiene, postura o de vida saludable).
2. Dibuja tres ejemplos de colaciones saludable que puedes llevar al colegio:
3. Observa el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=hr6ZQQdMNr0> y luego encierra en un círculo las imágenes que corresponden a hábitos de vida saludable.

Responde **V** si es Verdadero o con una **F** si es Falsa:

1. \_\_\_\_\_ Debo dormir de 8 a 10 horas para tener un descanso adecuado.
2. \_\_\_\_\_ Solo debo lavarme los dientes antes de dormir.
3. \_\_\_\_\_ Las frutas y verduras nos aportan vitaminas y minerales.
4. Marca con una X la imagen que corresponde a un correcto hábito de postura.



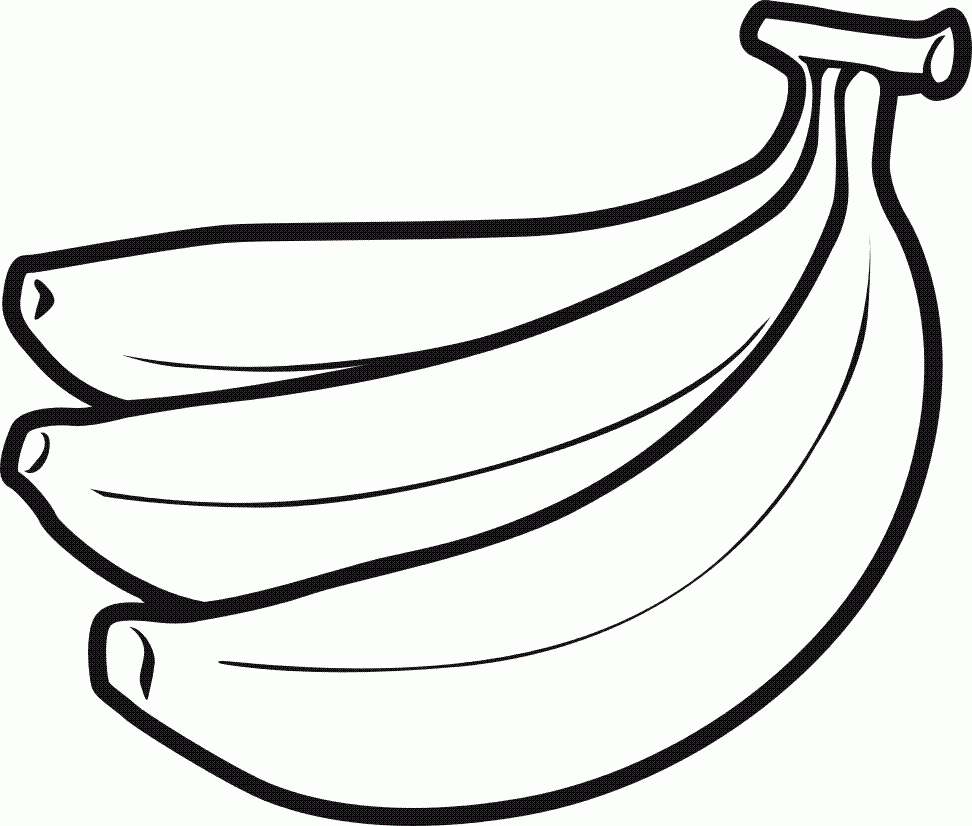
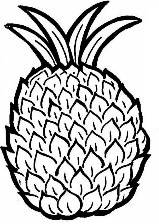
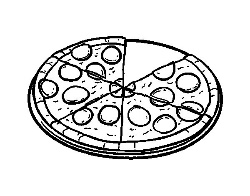
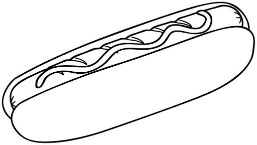
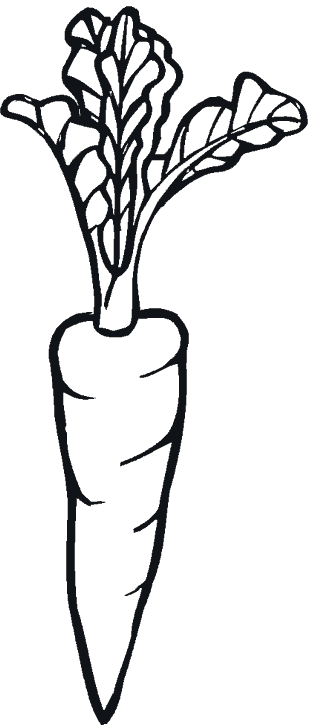
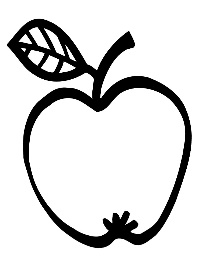
1. Escribe un ejemplo para cada Hábito de vida saludable.

HIGIENE

ALIMENTACIÓN

POSTURAL

1. Encierra en un círculo y colorea los alimentos SALUDABLES.

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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.