**Guía de autoaprendizaje N° 16 Educación Física y Salud**

**5° Básico**

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

**Objetivo de aprendizaje: “Hábitos de visa saludable: Combatir el encierro”**

**OA9:** Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable.

**Instrucciones:**

* Observa el video: <https://www.youtube.com/watch?v=g-pc1me9PGA>

Actividad para esta semana: <https://www.youtube.com/watch?v=PL-vGGzrGbk>

* 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.5.smm@gmail.com

  **Hábitos de visa saludable**

**Ejercitación de contenidos**

Según lo visto en la clase escribe y responde en tu **cuaderno.**

1. Responde según corresponda.
* Define la palabra ansiedad, según lo mencionado en la clase.

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

* Nombra un hábito postural que debes realizar al realizar tus guías.

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

1. Como afecta la salud la cuarentena y menciona 2 ejemplos.

R:

Ejmeplo1:

Ejemplo2:

1. ¿Cuáles son las recomendaciones para combatir el encierro y ansiedad en la cuarentena?

3.

1.

4.

2.

1. Nombra los 5 ejercicio propuesto en la actividad semanal.

1: …………………………………… 4: ………………………………………

2: ……………………………………. 5: ………………………………………

3: …………………………………….

1. Dibuja los implemento que se solicitaron para bailar la Cacharpaya, que tienen en común tanto hombre como mujeres.