**Guía de autoaprendizaje N° 15 Educación Física y Salud**

**1° Básico**

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

**Objetivo de aprendizaje:**

**OA9:** Conocer e identificar los hábitos de vida activa y saludable, lo que favorece el cuidado y bienestar de nuestro cuerpo.

I**nstrucciones:**

* Observa el video: <https://www.youtube.com/watch?v=-op4kUUkKFQ>
* 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)

**Observa la capsula y ejecuta la secuencia coreográfica:** <https://www.youtube.com/watch?v=152E6sbykPQ>

1. Une con una línea según corresponda

**Hidratación**

**Descanso**

**Actividad física**

**Alimentación saludable**

1. Observa la siguiente lista y completa la tabla colocando el número del alimento según corresponda:
2. Lechuga 5) Tomate
3. Hamburguesa 6) Avena
4. Bebida 7) Mayonesa
5. Plátano 8) Chocolate

|  |  |
| --- | --- |
| **Alimentos Saludables** | **Alimentos No Saludables** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Marca con una V si es Verdadero o con una F si es Falso.**

1. \_\_\_\_\_\_ Unos de los beneficios de comer saludable es evitar enfermedades.
2. \_\_\_\_\_\_ Cuando eliminamos mas agua de la consumimos nos deshidratamos.
3. \_\_\_\_\_\_ Idealmente debemos consumir 3 frutas al día.
4. Marca con una X la persona que se encuentra correctamente hidratada.
5. Completa la frase según corresponda.

* Para mantenernos hidratados debemos consumir \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Para mantenernos activos debemos realizar actividad física \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Para mantenernos saludables debemos comer \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Observa e identifica las imágenes y escribe a que hábito corresponde cada una de ellas. (Hidratación, Alimentación saludable, actividad física o descanso).
2. Completa la pirámide alimenticia



1. Sigue las siguientes indicaciones:

* Colorea de verde la acción que te quita la sed.
* Colorea de rojo la acción que permite tener un descanso adecuado.
* Colorea de azul la imagen que te permite tener una alimentación saludable.
* Colorea de amarillo la actividad que te permite tener una vida activa.