**Guía de autoaprendizaje N° 17 Educación Física y Salud**

**2° Básico**

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

**Objetivo de aprendizaje:**

**OA 11** Conocer e identificar los comportamientos seguros en la práctica de actividad física.

I**nstrucciones:**

* Observa el siguiente video: <https://youtu.be/uOdWigEqi9M?t=1>
* 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.2basico@gmail.com](mailto:efis.2basico@gmail.com)

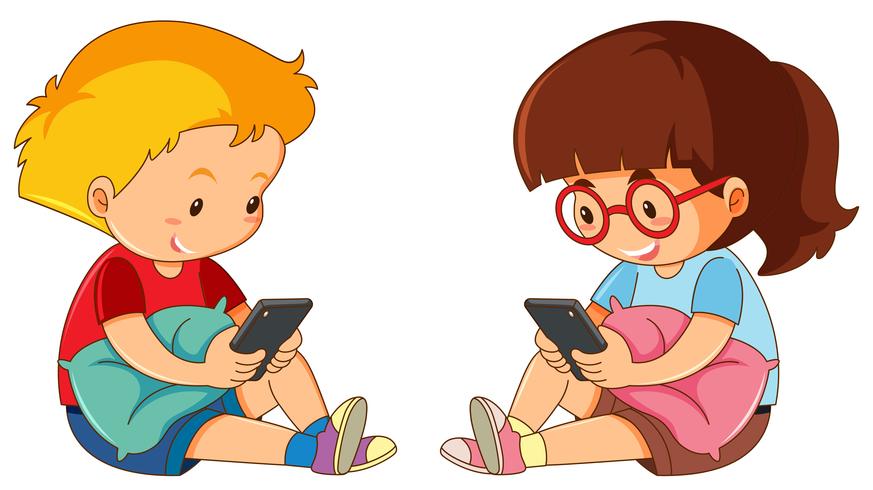
|  |
| --- |
| Observa la cápsula y ejecuta la secuencia coreográfica: <https://youtu.be/uOdWigEqi9M?t=487> |

1. Observa las imágenes y encierra con un círculo los elementos que te protegen de tener un accidente en las clases de educación física.





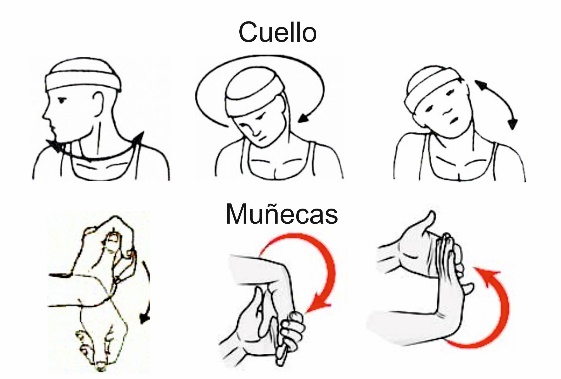
1. ¿Cuál de estas dos imágenes corresponde a un juego de calentamiento?



1. Une con una línea según corresponda a las partes del calentamiento.



**Movilidad articular**



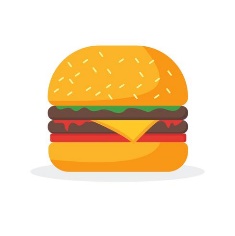
**Juegos de desplazamiento o trote**



**Estiramiento**

1. Encierra en un círculo según corresponda. ¿Cuál de estas imágenes corresponde al cuidado de nuestra higiene?



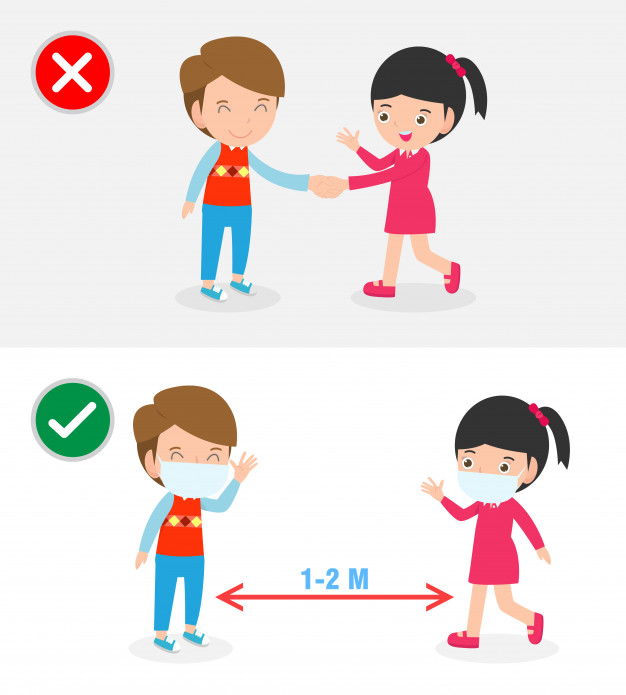
1. Encierra en un círculo Ahora que viene el verano ¿Cómo debo protegerme del sol?

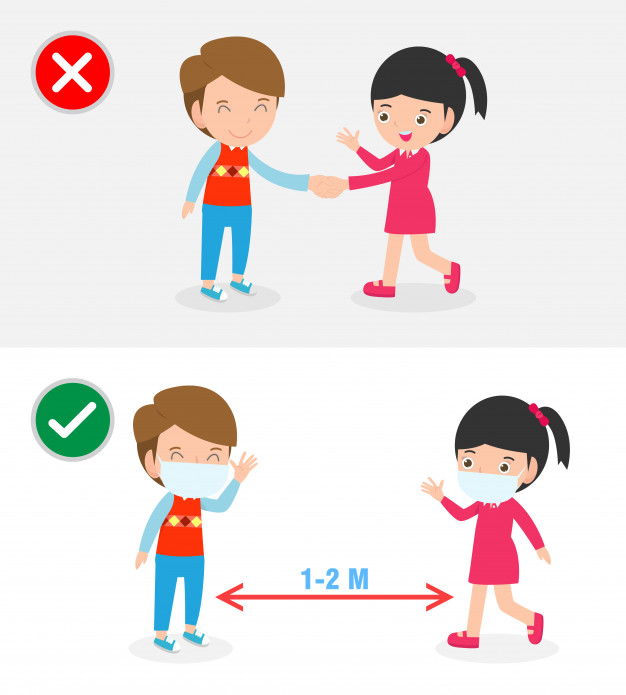






1. ¿encierra en un círculo Cómo debo cuidarme del coronavirus?





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

1. \_\_\_\_\_ el andar en bicicleta sin casco e Hidratarse durante el ejercicio corresponde a un comportamiento seguro.
2. \_\_\_\_\_ El autocuidado es el cuidado que debo tener por los demás.
3. \_\_\_\_\_ Es importante realizar un calentamiento antes de la actividad física.
4. Encierra en un círculo los 3 ejemplos de autocuidado:

**Correr por los pasillos**

**Tomarse del pasamano**

**Lavar mis dientes después de cada comida**

**Comer saludable**

**Jugar en el celular**

**No respetar mi turno**