**Retroalimentación guía N° 15 Educación Física y Salud**

**3° Básico**

**Ejercitación de contenidos**

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

-. Define. ¿Qué significa hábitos según la clase visualizada?

Los hábitos son acciones que se realizan a diario se convierte en habito, como por ejemplos lavarse los dientes antes de dormir.

1. Nombra los 3 hábitos mencionados en la clase visualizada.

1-…Hábitos de higiene………………………………………….

2-…Hábitos posturales………………………………………….

3-…Hábitos de vida saludable…………………………………..

1. Responde V si es verdadera la afirmación o F si es falsa según corresponda. Debes justificar todas tus respuestas

* \_**F**\_ Un hábito de higiene es alimentarse con frutas y verduras todos los días.

\_\_**Los hábitos de higiene son acciones en torno a la limpieza de nuestro cuerpo manteniéndolo limpio y saludable**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* \_**V**\_ Lavarse los dientes después de cada comida es un hábito de higiene.

\_\_**Lavarse los dientes es un gran habito de higiene que nos ayuda a mantener los dientes sanos y limpios**. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* \_**V**\_ Un hábito de higiene nuevo es lavarse las manos, aunque no estén sucias para prevenir.

\_\_**Ahora que el mundo está en pandemia, se recomienda lavarse las manos muchas veces durante el día.** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Escribe 2 hábitos posturales y menciona sus beneficios que trae al cuerpo.

**HABITOS POSTURALES**  **BENEFICIOS QUE OTORGA**

Sentarse correctamente para estudiar.

Al mantener correctas posturas corporales ayuda a que la columna y músculos de espalda no se exijan evitando enfermedades.

Usar la mochila con las amarras y pegadas a la espalda

1. Escribe 4 hábitos de vida saludable observando la siguiente imagen.

1- Descansar en las noches

2-Alimentarse saludable

3-Realizar ejercicio

4-Beber agua