**Retroalimentación Guía N° 16 Educación Física y Salud**

**1° Básico**

1. ¿Cuál de estos tres niños está realizando una acción de comportamiento seguro?
2. Une con una línea según corresponda

**Cuidado de nuestra higiene**

**Cuidado de nuestro ojos y piel**

**Cuidado para prevenir accidentes**

**Cuidado de nuestro cuerpo**

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

1. \_\_**V**\_\_\_ Es importante realizar un calentamiento antes de la actividad física.
2. \_\_**V**\_\_\_ El autocuidado es el cuidado de nuestro propio cuerpo.
3. \_\_**F**\_\_\_ Solo debo hidratarme cuando tengo sed.
4. Marca con una X los implementos que nos ayudan a protegernos del sol al momento de realizar actividad física al aire libre
5. ¿Cuál de estas dos imágenes corresponde a un juego de calentamiento?
6. ¿Cuál de estas alternativas corresponde a un comportamiento seguro?
7. Andar en bicicleta sin casco.
8. **Hidratarse durante el ejercicio.**
9. No tomar desayuno.
10. Recorta y pega este cuadro en tu cuaderno y completa la información de tu “Agenda Semanal de Autocuidado”

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Hábitos de Higiene | Vida Activa | Alimentación Saludable |
| Lunes | **X** | **X** | **X** |
| Martes | **X** | **X** | **X** |
| Miércoles | **X** | **X** | **X** |
| Jueves | **X** | **X** | **X** |
| Viernes | **X** | **X** | **X** |
| Sábado | **X** | **X** | **X** |
| Domingo | **X** | **X** | **X** |

1. Encierra en un círculo los 5 ejemplos de autocuidado:

**No tomarse del pasamanos**

**Correr por los pasillos**

**Tener un buen descanso**

**Lavar mis dientes después de cada comida**

**Tener pensamientos positivos**

**Comer saludable**

**No respetar mi turno**

**Practicar algún deporte**