**Guía de autoaprendizaje N°20 Educación Física y Salud**

**2° Básico**

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

I**nstrucciones:**

* Observa el siguiente video: [**https://www.youtube.com/watch?v=AZfk0-PZJzM**](https://www.youtube.com/watch?v=AZfk0-PZJzM)
* 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)

1. **Habilidades Motrices Básicas (OA1)**
2. Une con una línea según corresponda:

**Locomoción**

**Manipulación**

**Estabilidad**

1. Dibuja un circuito de tres estaciones para las habilidades motrices de Locomoción
2. Encierra en un círculo, las imágenes en las cuales se está realizando una acción de Manipulación.

1. **Condición Física (OA6)**
2. Responde **V** si es Verdadero o con una **F** si es Falsa:

* \_\_\_\_\_ La condición física esta compuesta por 4 elementos.
* \_\_\_\_\_ El sedentarismo ayuda a tener una buena condición física
* \_\_\_\_\_ La velocidad cosiste en realizar un ejercicio en el menor tiempo posible.

1. Escribe un ejemplo para cada elemento de la Condición Física

**Fuerza**

**Resistencia**

**Velocidad**

**Flexibilidad**

1. **Hábitos de vida saludable (OA9)**
2. ¿Cuál de estos tres ejemplos corresponde a hábito de higiene? Enciérralo en un círculo.

**Lavar mis dientes solo antes de dormir.**

**Cortar y limar mis uñas.**

**Lavar mis manos solo después de jugar.**

1. ¿Cuál de estos alimentos son los que debemos consumir en mayor cantidad?
2. Grasas y aceites.
3. Frutas y verduras.
4. Dulces y golosinas.
5. Marca con una X la imagen en la cual se esta realizando un ejemplo de vida activa.
6. **Comportamiento Seguro (OA11)**
7. Marca con una X los implementos que nos ayudan a protegernos del sol al momento de realizar actividad física al aire libre
8. ¿Cuál de estas dos imágenes corresponde a un juego de calentamiento?

**Habilidades Motrices**

**Hábitos de vida activa**

**Hábitos de Alimentación**

**Hábitos de Higiene**

**Flexibilidad**

**Resistencia**

**Fuerza**

**Velocidad**

**Condición Física**

**Está compuesta por cuatro elementos:**

**Comportamiento seguro**

**Es el comportamiento que debes tener al realizar tus actividades diarias cuidando tu cuerpo, evitando accidentes.**

**Hábitos de vida saludable**

**Los que nos permiten tener una mejor calidad de vida.**

**Estabilidad**

**Manipulación**

**Locomoción**

**Estas se agrupan en tres:**