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

**6° Básico**

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

**Instrucciones:**

* Observa el video: [**https://www.youtube.com/watch?v=\_fma-X-dFCM**](https://www.youtube.com/watch?v=_fma-X-dFCM)
* 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.6basico@gmail.com](mailto:efis.6basico@gmail.com)

1. **Habilidades Motrices Básicas (OA1)**
2. ¿En cuál de estas imágenes se está trabajando la habilidad motriz de Locomoción?
3. Nombra 3 ejemplos de habilidades motrices de Manipulación.

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Marca con una V si es Verdadero o con una F si es Falso:

* \_\_\_\_\_ Las habilidades motrices básicas se clasifican en 4.
* \_\_\_\_\_ Las habilidades motrices básicas de Locomoción se relacionan con el desplazamiento.
* \_\_\_\_\_ Rodar, girar y equilibrar son ejemplos de habilidades motrices básicas de Locomoción.

1. **Condición Física (OA6)**
2. Observa las imágenes y menciona que musculo principalmente se trabaja en cada ejercicio.

1. Escribe 3 ejemplos de ejercicios para cada uno de los tipos de Resistencia.

|  |  |
| --- | --- |
| Resistencia Aeróbica | Resistencia Anaeróbica |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. Encierra en un círculo, las imágenes que corresponden a la condición física de Flexibilidad.
2. **Hábitos de vida saludable**
3. Escribe un ejemplo para cada habito de vida saludable:

**Higiene**

**Alimentación**

**Vida activa**

1. Completa la información de la pirámide alimenticia, según cantidad y frecuencia en el consumo de alimentos.

1. **Autocuidado (OA11)**
2. Nombra 3 beneficios del autocuidado.

|  |
| --- |
| Beneficios |
|  |
|  |
|  |

1. ¿Cuáles son los 4 aspectos en los cuales se lleva a cabo el autocuidado?
2. Postura, higiene, emocional y social.
3. Higiene, alimentación saludable, postura y ejercicio.
4. Higiene, vida activa, alimentación saludable y horas de sueño.
5. Emocional, vida activa, social y postura.

**Hábitos de vida saludable**

**Habilidades Motrices**

**Condición Física**

**Locomoción**

**Estabilidad**

**Manipulación**

Estas se agrupan en tres:

Esta compuesta por cuatro elementos:

**Flexibilidad**

**Resistencia**

**Fuerza**

**Velocidad**

Los que nos permiten tener una mejor calidad de vida.

**Hábitos de Higiene**

**Hábitos de vida activa**

**Hábitos de Alimentación**

**Es la práctica de actividades aprendidas que tiene como característica el cuidado propio de la vida, salud y bienestar.**

**Autocuidado**