**Retroalimentación Guía N°20 Educación Física y Salud**

**1° Básico**

1. **Habilidades Motrices Básicas (OA1)**
2. Encierra en un círculo las imágenes que corresponden a las habilidades motrices de locomoción.
3. Los siguientes ejemplos, a que habilidad motriz corresponden:

**ESTABILIDAD**

**MANIPULACIÓN**

**LOCOMOCIÓN**

* Girar y equilibrar son ejemplos de \_\_\_**ESTABILIDAD**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* Lanzar y chutear son ejemplos de \_\_\_\_**MANIPULACIÓN**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* Gatear y trotar son ejemplos de \_\_\_\_\_\_\_**LOCOMOCIÓN**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. Une con una línea según corresponda.

**Locomoción**

**Manipulación**

**Estabilidad**

1. **Condición Física (OA6)**
2. Escribe el nombre del elemento de la Condición Física que se trabaja en cada imagen (Velocidad, Resistencia, Flexibilidad y Fuerza).

**FUERZA RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD**

1. Las siguientes tres imágenes corresponden al elemento de la Condición Física de: \_\_\_\_**FUERZA**\_\_\_\_\_\_.
2. **Hábitos de vida saludable**
3. Sigue las siguientes indicaciones:

* Colorea de verde la acción que te quita la sed.
* Colorea de rojo la acción que permite que tus manos estén limpias.
* Colorea de azul la imagen que te permite tener una alimentación saludable.
* Colorea de amarillo la actividad que te permite tener una vida activa.

1. Reconoce y marca con una X la imagen que corresponde a un hábito de higiene.
2. Observa la siguiente lista y completa la tabla colocando el número del alimento según corresponda:
3. Zanahoria 5) Tomate
4. Papas Fritas 6) Avena
5. Bebida Gaseosa 7) Mayonesa
6. Naranja 8) Chocolate

|  |  |
| --- | --- |
| **Alimentos Saludables** | **Alimentos No Saludables** |
| **1** | **2** |
| **4** | **3** |
| **5** | **7** |
| **6** | **8** |

1. **Comportamiento Seguro**
2. Encierra en un círculo la imagen que representa a una acción de comportamiento seguro.
3. **Responde con una V si es Verdadero o con una F si es Falso.**

* \_\_**V**\_\_\_ Es importante realizar un calentamiento antes de la actividad física.
* \_\_ **V** \_\_\_ Seguir las instrucciones es un ejemplo de comportamiento seguro.
* \_\_ **F**\_\_\_ Solo debo hidratarme cuando tengo sed.