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

**6° Básico**

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.

* **LANZAR UN OBJETO.**
* **ATRAPAR UN BALON.**
* **BOTEAR UN BALON.**

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

* \_\_**V**\_\_\_ Las habilidades motrices básicas se clasifican en 4.
* \_\_**F**\_\_\_ Las habilidades motrices básicas de Manipulación se relacionan con el desplazamiento.
* \_\_**F**\_\_\_ 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.

**ABDOMINALES PECTORAL**

**CUADRICEPS AMBOMINALES**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Resistencia Aeróbica | Resistencia Anaeróbica |
| TRIATLON | **CARRERA 200 METROS PLANOS** |
| CICLETADA (1 HORA) | **NADAR** |
| TROTE CONTINUO (45 MINUTOS) | **SALTAR LA CUERDA** |

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**

**LAVARSE LAS MANOS, BAÑARSE, LAVARSE LOS DIENTES.**

**Alimentación**

**COMER FRUTAS Y VERDURAS.**

**Vida activa**

**HACER EJERCICIO, ANDAR EN BICICLETA, ENTRENAR.**

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

Grasas y aceites

Menor cantidad

Pollo, pescado

2 a 3 porciones

Leche y queso

2 a 3 porciones

Frutas

2 a 4 porciones

Verduras

3 a 5 porciones

Pan y cereales

Mayor cantidad

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

|  |
| --- |
| Beneficios |
| 1. Mejora el autocontrol y la autoestima. |
| 1. Desarrolla habilidades emocionales adecuadas. |
| 1. Fomentar la autonomía y reconocer situaciones de riesgo. |

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.