**Guía de autoaprendizaje N° 1 Educación Física y Salud**

 **1° Básico**

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

**Objetivo de aprendizaje**

**OA1:** Identificar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad.

**OA9:** Reconocer la importancia de los hábitos de higiene, posturales y de vida saludable para adquirir una mejor calidad de vida.

1. **Habilidades Motrices Básicas (OA1)**

Las **habilidades motrices básicas** son actos motores que se realizan naturalmente y que constituyen la base para las acciones motrices que el ser humano desarrolle en el futuro (revisar los contenidos que se encuentran en power point). Estas se clasifican en:

ESTABILIDAD

MANIPULACIÓN

LOCOMOCIÓN

1. Encierra en un círculo la habilidad motriz a la cual corresponde la siguiente imagen

 

Manipulación

Locomoción

 **Gatear**

Estabilidad

1. Marca con una X la imagen que corresponde a la habilidad motriz de MANIPULACIÓN

   

1. Colorea la imagen que corresponde a la habilidad motriz de ESTABILIDAD

   

1. Encierra con un circulo las siguientes habilidades motrices:
* ROJO: Locomoción
* AZUL: Manipulación
* VERDE: Estabilidad

  

  

1. Une con una línea según corresponda:



LOCOMOCIÓN



MANIPULACIÓN



ESTABILIDAD

1. **Hábitos de Vida Saludable (OA9)**

Los Hábitos de vida saludable se definen como un estado de completo bienestar físico, mental y social, asociados a la higiene, la correcta postura y la alimentación saludable.

1. Colorea las imágenes que corresponden a los HÁBITOS DE HIGIENE:

    

1. Encierra en un círculo y colorea los alimentos SALUDABLES.

    

1. Une con una línea según corresponda:

Hábitos de higiene

Hábitos posturales

 

 

 

Hábitos de vida saludable