**GUIA DE AUTOAPRENDIZAJE Nº1 ED. FÍSICA Y SALUD**

**5° BÁSICO**

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

**Objetivo de Aprendizaje:**

- **OA 1**: Identificar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad. Reconociendo acciones en donde se combinan.

- **OA 9:** Reconocer actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable.

**Instrucciones:**

1. Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando el material que estará disponible en el PowerPoint del nivel.

**1.- ¿Qué son las habilidades motrices?**

Son todos los movimientos que el niño/a hace de manera espontánea respondiendo a su desarrollo. Se desarrollan a través del juego, la exploración, la curiosidad, dependiendo de las necesidades del niño. (Los contenidos se encuentras en el PowerPoint)

Las clasificamos en:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.1.- Dibuja un ejemplo en donde combines 2 Habilidades motrices, describiendo cuales son las habilidades utilizadas. (ejemplo: Cuando juego Basquetbol **Salto (locomoción)** y **Lanzo (manipulación)** el balón a mi compañero)

2.- **Hábitos de vida saludable:** Es un estilo de vida que permite obtener un bienestar físico, mental y social. (Revisar contenidos del PowerPoint)

2.1.- Nombra 5 hábitos de vida Saludable que realices: (por ejemplo: preocuparme de comer una fruta al día)

A) ……………………………………. D) ……………………………….

B) …………………………………….. E) ……………………………….

C) ……………………………………..

3.- **Hábitos de Higiene**: Son parte de los hábitos de vida saludable, son muy importantes y debemos realizarlos a diario para prevenir enfermedades y mantenernos sanos.

3.1.-Dibuja 3 hábitos de Higiene que realices a diario en el colegio: (ejemplo: Después de la clase de Educación Física y Salud debo asearme y cambiar mi polera)

3.2.- Según lo aprendido. ¿Porque es importante traer los útiles de aseo a la clase de Educación Física y Salud?

**Responde:**