5º BÁSICO

CONTENIDOS DE AUTOAPRENDIZAJE

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

2020

OBJETIVOS 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.

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

Son todos los movimientos que el niño hace de manera espontánea respondiendo a su desarrollo.

Se desarrollan a través del juego, la exploración, la curiosidad, dependiendo de las necesidades del niño.

Se clasifican en:

1. Locomoción.
2. Manipulación.
3. Estabilidad.

HABILIDADES MOTRICES

- **1. Locomoción:** Son movimientos que tienen como objetivo fundamental el llevar el cuerpo de un lado al otro del espacio. Aquí encontramos, andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, caer, esquivar, trepar, bajar, etc.
- **2. Manipulación:** Son movimientos en los cuales utilizamos implementos y realizamos los siguientes ejemplos: Botear, lanzar, atrapar o Recepcionar, rodar un balón, etc.
- **3. Estabilidad:** Son movimientos basados en el control del propio cuerpo: Girar, rodar y equilibrar.

HABITOS DE VIDA SALUDABLE

- Es un estilo de vida que permite obtener un bienestar físico, mental y social.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

DORMIR 8 A 10 HORAS

HIDRATARASE

ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

Beneficios de una buena alimentación:

1. Reducir el riesgo de enfermedades.
2. Mantener un nivel elevado de fuerza y energía.
3. Ayuda al crecimiento físico y mental.
4. Sanar y recuperarse rápidamente.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

- La pirámide alimenticia indica la variedad de alimentos que se deben consumir durante el día.
- Los alimentos que se encuentran en la base de la pirámide son los que se deben consumir en mayor cantidad, a diferencia de los que están en la cima, con menos frecuencia.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

Proteínas

- Alimentos de origen animal.
- Ayudan al crecimiento y reparación de tejidos.

Carbohidratos

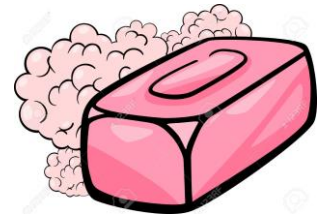
- Alimentos con mayor cantidad de calorías.
- Brindar energía inmediata.

Vitaminas y minerales

- Alimentos de origen vegetal.
- Esenciales para cubrir requerimientos nutricionales.

HÁBITOS DE HIGIENE.

La higiene es un conjunto de cuidados que el cuerpo necesita para mantener un estilo de vida saludable.
Es el concepto básico de aseo, limpieza, orden y cuidado de tu cuerpo.
Una buena higiene personal puede hacer que tengas menos enfermedades.



- POR ESO AL TERMINAR LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD DEBES REALIZAR TU HIGIENE PERSONAL UTILIZANDO TUS ÚTILES DE ASEO.

AHORA ESTAS LISTO PARA SEGUIR AUMENTANDO TUS CONOCIEMIENTOS.