**Guía de autoaprendizaje N° 16 Educación Física y Salud**

**1° Básico**

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

**Objetivo de aprendizaje:**

**OA11:** Conocer e identificar los comportamientos seguros en la práctica de actividad física.

I**nstrucciones:**

* Observa el video: <https://www.youtube.com/watch?v=xl4glXVngqY>
* Registra el objetivo de la guía y la fecha de aplicación en tu cuaderno.
* Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando los contenidos y el material audiovisual disponible en el link.
* **Correo electrónico:** [efis.1basico@gmail.com](mailto:efis.1basico@gmail.com)

**Observa la capsula y ejecuta la secuencia coreográfica:** [**https://www.youtube.com/watch?v=T8tcgIdR9YU**](https://www.youtube.com/watch?v=T8tcgIdR9YU)

1. **Comportamiento Seguro (OA11)**
2. ¿Cuál de estos tres niños está realizando una acción de comportamiento seguro?
3. Une con una línea según corresponda

**Cuidado de nuestra higiene**

**Cuidado de nuestro ojos y piel**

**Cuidado para prevenir accidentes**

**Cuidado de nuestro cuerpo**

**Responde con una V si es Verdadero o con una F si es Falso.**

1. \_\_\_\_\_ Es importante realizar un calentamiento antes de la actividad física.
2. \_\_\_\_\_ El autocuidado es el cuidado de nuestro propio cuerpo.
3. \_\_\_\_\_ Solo debo hidratarme cuando tengo sed.
4. Marca con una X los implementos que nos ayudan a protegernos del sol al momento de realizar actividad física al aire libre
5. ¿Cuál de estas dos imágenes corresponde a un juego de calentamiento?
6. ¿Cuál de estas alternativas corresponde a un comportamiento seguro?
7. Andar en bicicleta sin casco.
8. Hidratarse durante el ejercicio.
9. No tomar desayuno.
10. Recorta y pega este cuadro en tu cuaderno y completa la información de tu “Agenda Semanal de Autocuidado”

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Hábitos de Higiene | Vida Activa | Alimentación Saludable |
| Lunes |  |  |  |
| Martes |  |  |  |
| Miércoles |  |  |  |
| Jueves |  |  |  |
| Viernes |  |  |  |
| Sábado |  |  |  |
| Domingo |  |  |  |

1. Encierra en un círculo los 5 ejemplos de autocuidado:

**No tomarse del pasamanos**

**Correr por los pasillos**

**Tener un buen descanso**

**Lavar mis dientes después de cada comida**

**Tener pensamientos positivos**

**Comer saludable**

**No respetar mi turno**

**Practicar algún deporte**