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

**2° Básico**

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

**Objetivo de aprendizaje:**

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

I**nstrucciones:**

* Observa el siguiente video: <https://youtu.be/WzxU7_JZ9yc?t=1>
* 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.2basico@gmail.com

|  |
| --- |
| Observa la cápsula y ejecuta la secuencia coreográfica: <https://youtu.be/WzxU7_JZ9yc?t=811>  |

1. Observa las imágenes y encierra con un círculo los alimentos que te mantienen sano.



![⭐🎶💥💥[Reclutamiento cerrado] Team Alcachofas News"💥💥💥 (T.A.N) |  Undertale Español Amino]()

1. Dibuja hábitos saludables que tú puedas realizar en tu casa.
	1. Dibuja Una actividad física. B. Dibuja alimentos saludables.
2.  Encierra en un círculo las actividades físicas que te mantienen sano.

Responde **V** si es Verdadero o con una **F** si es Falsa:

1. \_\_\_\_\_ Es saludable comer alimentos Variados, Frutas y Verduras todos los días.
2. \_\_\_\_\_ Si NO nos lavamos los dientes y abusamos de los dulces mis dientes se mantendrás saludable.
3. \_\_\_\_\_ Si observas mucho rato tu celular, tv o computador puedes dañar tu visión.
4. \_\_\_\_\_ Debes dormir entre 8 a 10 horas diarias.
5. \_\_\_\_\_ debes realiza ejercicio física entre 5 min a 10 minutos todos los días o tres veces a la semana.
6. ¿Por qué es importante lavarse las manos, el cuerpo y los alimentos? Encierra en un círculo lo que debes hacer para mantenerte sano:



1. Une con una linea la parte del cueroo con los elemnetos de higiene:

**Partes del cuerpo Elementos de higiene**

