**Guía de autoaprendizaje N° 17 Educación Física y Salud**

**1° Básico**

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

**Objetivo de aprendizaje:**

**OA11:** Conocer e identificar las acciones de autocuidado en la práctica de actividad física, para tener una mejor calidad de vida.

I**nstrucciones:**

* Observa el video: [**https://www.youtube.com/watch?v=Wir8bIR55sw**](https://www.youtube.com/watch?v=Wir8bIR55sw)
* 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=2RMZLfHq60c**](https://www.youtube.com/watch?v=2RMZLfHq60c)

1. **Autocuidado (OA11)**
2. ¿Cuál de estas acciones corresponde a un ejemplo de Autocuidado?

**Cruzar sin mirar el semáforo**

**Lavarse las manos antes de comer**

**Ir a dormir sin lavarse los dientes**

**Dormir de 8 a 10 horas**

**Hidratarme antes, durante y después del ejercicio**

1. Sigue las siguientes indicaciones:

* Colorea de verde la acción que te quita la sed.
* Colorea de rojo la acción que permite que tus manos estén limpias.
* Colorea de azul la imagen que te permite tener una alimentación saludable.
* Colorea de amarillo la actividad que te permite tener una vida activa.

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

1. \_\_\_\_\_ Debo amarrar mis cordones para prevenir accidentes
2. \_\_\_\_\_ Tener una correcta higiene personal es un ejemplo de autocuidado.
3. \_\_\_\_\_ No es importante tomar desayuno antes de comenzar el día.
4. Une con una línea según corresponda

**Cuidado de nuestra higiene**

**Cuidado de nuestra postura**

**Cuidado de nuestro cuerpo**

1. ¿Cuál de estas alternativas NO es un ejemplo de autocuidado?
2. Tomarse del pasamanos al bajar la escalera.
3. Respetar mi turno en la fila.
4. Sentarme correctamente en la silla.
5. Comer alimentos ricos en grasas y aceites.
6. Encierra en un círculo el niño que está realizando una acción de Autocuidado.
7. Dibuja 3 objetos que necesitas para realizar tu higiene personal cuando terminas de realizar actividad física.
8. Busca las palabras que están en la sopa de letra y píntalas de diferentes colores.

