**Guía de autoaprendizaje N°20 Educación Física y Salud**

**1° Básico**

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

I**nstrucciones:**

* Observa el video: [**https://www.youtube.com/watch?v=aMXtW4Huto4**](https://www.youtube.com/watch?v=aMXtW4Huto4)
* 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)

1. **Habilidades Motrices Básicas (OA1)**
2. Encierra en un círculo las imágenes que corresponden a las habilidades motrices de locomoción.
3. Los siguientes ejemplos, a que habilidad motriz corresponden:

**ESTABILIDAD**

**MANIPULACIÓN**

**LOCOMOCIÓN**

* Girar y equilibrar son ejemplos de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* Lanzar y chutear son ejemplos de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* Gatear y trotar son ejemplos de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. Une con una línea según corresponda.

**Locomoción**

**Manipulación**

**Estabilidad**

1. **Condición Física (OA6)**
2. Escribe el nombre del elemento de la Condición Física que se trabaja en cada imagen (Velocidad, Resistencia, Flexibilidad y Fuerza).
3. Las siguientes tres imágenes corresponden al elemento de la Condición Física de: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
4. **Hábitos de vida saludable (OA9)**
5. 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.

1. Reconoce y marca con una X la imagen que corresponde a un hábito de higiene.
2. Observa la siguiente lista y completa la tabla colocando el número del alimento según corresponda:
3. Zanahoria 5) Tomate
4. Papas Fritas 6) Avena
5. Bebida Gaseosa 7) Mayonesa
6. Naranja 8) Chocolate

|  |  |
| --- | --- |
| **Alimentos Saludables** | **Alimentos No Saludables** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. **Comportamiento Seguro (OA11)**
2. Encierra en un círculo la imagen que representa a una acción de comportamiento seguro.
3. **Responde con una V si es Verdadero o con una F si es Falso.**

* \_\_\_\_\_ Es importante realizar un calentamiento antes de la actividad física.
* \_\_\_\_\_ Seguir las instrucciones es un ejemplo de comportamiento seguro.
* \_\_\_\_\_ Solo debo hidratarme cuando tengo sed.

**Habilidades Motrices**

**Hábitos de vida activa**

**Hábitos de Alimentación**

**Hábitos de Higiene**

**Flexibilidad**

**Resistencia**

**Fuerza**

**Velocidad**

**Condición Física**

**Está compuesta por cuatro elementos:**

**Comportamiento seguro**

**Es el comportamiento que debes tener al realizar tus actividades diarias cuidando tu cuerpo, evitando accidentes.**

**Hábitos de vida saludable**

**Los que nos permiten tener una mejor calidad de vida.**

**Estabilidad**

**Manipulación**

**Locomoción**

**Estas se agrupan en tres:**