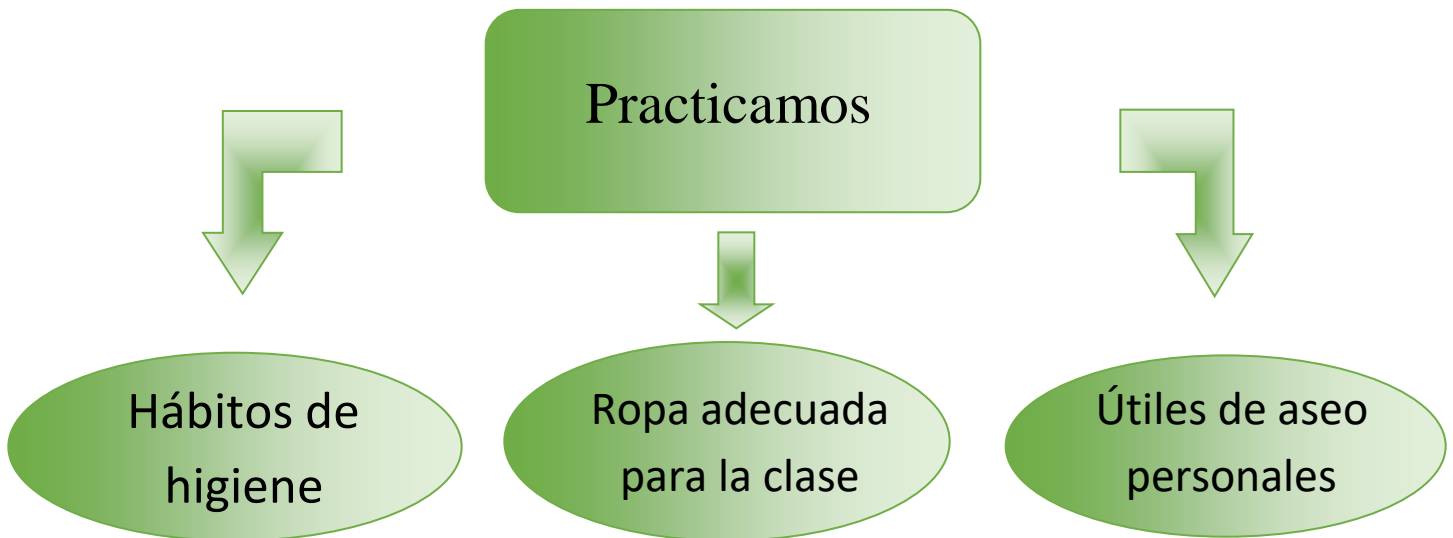


SEGUNDO SEMESTRE		
Guía de Aprendizaje Educación Física & Salud. 1° y 2° Básico.		
Nombre:		Fecha: SEMANA 1 Del 7 al 11 de septiembre
OA 9 Nivel 2	Identificar hábitos de higiene y vida saludable tanto en la clase de educación física como en la vida diaria.	
Indicadores/Objetivo de la clase	1. Reconocer alimentación saludable para su vida diaria, además de actividades que requieran esfuerzo físico beneficiario para la salud.	
Contenidos a trabajar en la clase:	Ayudar a nuestros amigos para que entiendan la importancia de una higiene personal.	



¿Qué practicamos anteriormente?



1) Une con una línea la alternativa correcta. Une cada una de las habilidades motrices con la acción (dibujo).

Correr



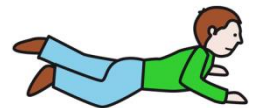
Trepar



Saltar



Reptar



2) Colorea la pirámide alimenticia, y debajo de la pirámide anota los alimentos que consumes con mayor frecuencia durante la semana.





- Anota los alimentos que consumes con mayor frecuencia durante la semana. (al menos 5)

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

- 3) Completa las siguientes listas utilizando las acciones del recuadro según corresponda

Comer verduras y frutas - Bañarme y mantenerme limpio - Comer pizza y hamburguesas en exceso - Beber bebida para hidratarme - Jugar videojuegos toda la tarde - Ejercitarme y jugar con mi familia - Beber medio litro de agua diario - Cepillarme los dientes 3 veces al día - Practicar mi deporte favorito - Dormir sólo 5 horas diarias - Pasar más de una hora con el celular

MALOS HÁBITOS



BUENOS HÁBITOS