



Guía de Aprendizaje N°3 Primero y Segundo básico		
Nombre		Fecha:
OA 9	Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y después de practicar actividad física.	
Indicadores	• Demuestran la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable.	

Actividad 1

Recuerda que para desarrollar la actividad, debes tener presente la **adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable de vida.**

Lee con atención cada uno de los enunciados, luego **marca con una x** aquellas que se relacionen con la adquisición de aquellos hábitos mencionados.

- a) ___ Para tener una vida saludable y evitar las enfermedades como la obesidad debo comer alimentos saludables.
- b) ___ Las papas fritas y golosinas son alimentos saludables.
- c) ___ Practicar ejercicio me ayuda a mantenerme sano.
- a) ___ Las verduras y frutas son alimentos saludables.
- b) ___ Debo comer los alimentos que solo a mí me gustan.
- c) ___ Debo aprender a comer verduras y ensaladas porque le hacen bien a mí cuerpo
- d) ___ Bañarme después de hacer ejercicio físico hace bien a mí cuerpo y me ayuda a mantenerme sano.
- e) ___ Cuando subo las escaleras debo hacerlo corriendo.
- f) ___ No debo correr en la sala ni en los pasillos para evitar accidentes.
- g) ___ Después de las clases de educación física debo lavarme las manos y practicar hábitos de aseo.
- h) ___ Durante las clases de educación física debo mantenerme ordenado y atento a las instrucciones del profesor.
- i) ___ Debo respetar mi turno y el de mis compañeros para realizar los ejercicios en la clase.
- j) ___ En las clases de educación física ¿Puedo abandonar la cancha cuando yo quiero?
- k) Una forma de cuidar mi cuerpo es sentándome correctamente en mi silla mientras trabajo.



Actividad 2

- Tacha solo los alimentos saludables del recuadro y luego dibújalos y píntalos dentro de la manzana.

