



Guía de Aprendizaje N° Educación Física & Salud. 1° y 2° Básico.		
Nombre:		Fecha:
OA09	Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como 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.	
OA11	Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.	
Indicadores/Objetivo de la clase	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifican alimentos que pueden utilizar como colación saludable y que aporte energía antes de realizar actividad física; por ejemplo: frutas y lácteo 2. Reconocen que es de suma importante para el organismo el beber agua antes, durante y después de la actividad física 3. Reconocen cuales y para que se utilizan los implementos de aseo 4. Identifican si el lugar donde van a realizar la clase está libre de obstáculos por seguridad de sus compañeros y la de él. 5. Reconocen que utiliza el material sin una supervisión del docente puede provocar un accidente 6. Reconocen que el mantenerse dentro de los límites establecidos por el docente para desarrollar la actividad son para la seguridad de sus compañeros y la de él 7. Utilizar los implementos de forma segura resguarda la seguridad de los compañeros y la de él 	

Según lo visto en guías y en la clase online debes responder esta evaluación según lo que tu creas correcto, leyendo pausadamente cada enunciado y marcar sólo UNA alternativa como respuesta. No olvides escribir tu correo electrónico institucional antes de responder. Mucho éxito.

1. Marca la alternativa correcta. ¿Qué alimentos saludables podemos comer posterior a la clase de Educación Física? * Marca solo un óvalo.

- Yogurth, Avena, Frutos secos, Manzana, Plátano, Naranja, Etc. Beber agua
- Bebidas, Hamburguesas, Helados.
- Limón, Ajo, Perejil Pasteles,
- tortas.

*Los aprendizajes se fortalecen con **respeto** y apoyo de lo **familia**.*

Profesor Gabriel Parra Espinoza
Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl
 Teléfono: 9/4678234



2. **Marca la alternativa correcta. ¿Qué implementos son adecuados para realizar una correcta higiene personal, posterior a la clase de Educación Física?**

Marca solo un óvalo.

- Polera limpia- Toalla- Agua- jabón
- Sandalias
- Traje de baño
- Cuadernos

3. **Marca la alternativa correcta. ¿Cuál es una correcta rutina para nuestra higiene personal, posterior a la clase de Educación Física? ***

Marca solo un óvalo.

- Lavado con agua y jabón en al menos 3 zonas de nuestro cuerpo (manos, cara, axila). Posterior cambio de polera
- Lavado con agua y jabón en al menos 2 zonas de nuestro cuerpo. Posterior uso de toalla
- Lavado con agua y jabón en al menos 1 zona de nuestro cuerpo. Posterior uso de toalla
- No lavar con agua ni jabón ninguna zona de nuestro cuerpo

4. **Marca la alternativa correcta. Para nuestro organismo es importante beber agua constantemente. ¿Cuándo debemos hacerlo?**

Marca solo un óvalo.

- Beber agua antes, durante y después de la clase de Educación Física e incorporarlo como hábito de vida sana
- Tomar bebida en la clase de Educación Física
- No beber agua en la clase de Educación Física

5. **Marca la alternativa correcta. ¿Es importante realizar la clase en un lugar libre de peligros y accidentes? * Marca solo un óvalo.**

- Sí, así estamos libre de peligro mis compañeros y yo
- Sólo algunas veces sigo las normas de seguridad
- Nunca me mantengo dentro de los límites de seguridad

*Los aprendizajes se fortalecen con **respeto** y apoyo de lo **familia**.*



6. **Marca la alternativa correcta. ¿Sigo las normas de seguridad y me mantengo dentro de los límites establecidos?** * *Marca solo un óvalo.*

- No, no es necesario mantenerse dentro de los límites de seguridad durante la clase
- Sí, hay que mantenerse dentro de los límites establecidos durante la clase, así estamos libre de peligro
- Sí, algunas veces hay que seguir las normas de seguridad y estar dentro de los límites durante la clase
- Solo algunas veces reconozco los lugares de peligro

7. **Marca la alternativa correcta. ¿Es importante utilizar los materiales de Educación Física de forma segura?** * *Marca solo un óvalo.*

- Sí, pero algunas veces es necesario que lo hagamos
- No, no es necesario que lo hagamos, la seguridad de mis compañeros y la mía no importa
- Sí pero no es necesario que los utilicemos de forma segura
- Sí, por la seguridad de mis compañeros y la mía