



<b>Guía de Aprendizaje N° Educación Física &amp; Salud. 5° y 6° Básico.</b>	
<b>Nombre:</b>	
	<b>Fecha:</b>
<b>OA09</b>	<b>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.</b>
<b>OA11</b>	<b>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.</b>
Indicadores/Objetivo de la clase	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocen que la importancia de consumir frecuentemente alimentos saludables cumple beneficios para el organismo; por ejemplo: que aportan energía para la actividad física</li> <li>2. Reconocen que colaciones contengan principalmente frutas, lácteos y cereales para el día de la clase de Educación Física y Salud</li> <li>3. Identifican lo importante que es tener un hábito de vida activa como parte de un estilo saludable</li> <li>4. Evitan la deshidratación, tomando agua antes, durante y después de la actividad física y/o deportiva</li> <li>5. Reconocen las fases de un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva</li> <li>6. Usan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva</li> </ol>

**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. Para nuestro organismo es importante beber agua constantemente. ¿Cuándo debemos hacerlo? \* Marca solo un óvalo.**

- Es importante beber agua antes, durante y después de la clase de Educación Física, además de realizarlo diariamente sin la necesidad de tener sed.
- Es importante beber agua, pero no realizarlo muy seguido.
- No es importante beber agua ni en la clase ni en la vida diaria.
- Es importante beber agua, pero no en el día a día, si no, solo en la clase de Educación Física

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

Profesor Gabriel Parra Espinoza  
[Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl](mailto:Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl)  
Teléfono: 9/4678234



2. **Marca la alternativa correcta. ¿Qué es vida activa y saludable? \***

*Marca solo un óvalo.*

- Es mantener una alimentación saludable, realizar actividad física solo en la clase de Educación Física.
- No mantener una alimentación saludable, realizar actividad física constantemente
- Es mantener una alimentación saludable, realizar actividad física constantemente y mantener una adecuada higiene.
- No mantener una alimentación saludable y no realizar actividad física.

3. **Marca la alternativa correcta. ¿Qué ropa es la más adecuada para realizar la clase de Educación Física? \***

*Marca solo un óvalo.*

- Zapatos de colegio, camisa, pantalón de colegio
- Jeans, zapatillas, camisa
- Polera, Pantalón de buzo, zapatillas cómodas, calcetines
- Traje de baño, polera, zapatos

4. **Marca la alternativa correcta. Para realizar un calentamiento de manera autónoma, ¿Cuáles son las 3 fases para realizarlo y así evitar lesiones? \***

*Marca solo un óvalo.*

- No se necesita calentar.
- Elongación, carreras, descanso.
- Desplazamiento, movilidad articular, elongación.
- Elongación, movilidad articular, caminar

5. **Marca la alternativa correcta. El calentamiento ¿En qué parte de la clase se debe desarrollar?**

*Marca solo un óvalo.*

- Después de ejecutar una clase de Educación Física.
- Entre medio de la clase de Educación Física.
- Cuando llega el profesor a la sala.
- Antes de ejecutar la clase de Educación Física.

---

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

Profesor Gabriel Parra Espinoza  
[Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl](mailto:Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl)  
Teléfono: 9/4678234



6. **Marca la alternativa correcta. ¿Debo seguir las instrucciones dadas por el profesor de mantenerse dentro de los límites libre de peligros y accidentes? \* Marca solo un óvalo.**
- Sí, debo seguir las instrucciones del profesor de mantenerse dentro de los límites porque es importante la seguridad de mis compañeros y la mía.
- No debo seguir las instrucciones dadas por el profesor y no identifico riesgos.
- Sí, debo seguir algunas instrucciones del profesor y a veces salgo de los límites establecidos.
- No debo seguir las instrucciones dadas por el profesor, pero no me salgo de los límites establecidos.

---

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

*Profesor Gabriel Parra Espinoza*  
[Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl](mailto:Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl)  
*Teléfono: 9/4678234*