**GUÍA EVALUADA DE RESUMEN UNIDAD 0**

**Guía n°1 Educación Física y salud**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre:** |  | | | **Curso:** |  | **Fecha** |  |
| **Puntaje Evaluación** | | **35 puntos** | **Puntaje de corte (60%):** | |  | | |
| **Puntaje obtenido:** | |  | **Calificación:** | |  | | |

|  |
| --- |
| INSTRUCCIONES: Esta guía debe ser respondida bajo la supervisión del apoderado en apoyo a la lectura y explicación de cada Ítem.  El plazo para entregar esta guía resuelta, será para el martes 24 de Marzo. |

|  |
| --- |
| **Objetivos:** **Habilidades Motrices (OA1) Vida Activa y Saludable (OA6) (OA8) Seguridad, Juego Limpio y Liderazgo (0A11)**  **Contenidos: Habilidades motrices, alimentación saludable, autocuidado y salud e higiene personal.** |

**ITEM I.- PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO**

**La educación física no solo consta sobre la realización de actividades para mejorar la motricidad a través del juego, sino que también hay una enseñanza sobre la alimentación saludable, la importancia de la higiene personal y el auto cuidado.**

**ITEM II.- PRÁCTICA GUIADA**

**Ver video en apoyo al desarrollo del próximo Ítem.**

<https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLcYM>

**ITEM III.- PRÁCTICA AUTÓNOMA Y PRODUCTO (Ejercicios, preguntas, reflexión, trabajo, etc)**

**a) Lee cada afirmación y marca con una X dentro del círculo, las que consideres correctas:**

O.- Para ser sano y evitar las enfermedades como la obesidad debo comer alimentos saludables.

O.- Las papas fritas y golosinas son alimentos saludables.

O.- Practicar ejercicio físico me ayuda a mantenerme sano.

O.- Las verduras y frutas son alimentos saludables.

O.- Debo comer solo los alimentos que a mí me gustan.

O.- Debo aprender a comer verduras y ensaladas porque le hacen bien a mi cuerpo.

O.- Bañarme después de realizar ejercicio físico hace bien a mi cuerpo y me ayuda a mantenerme sano.

O.- Cuando hago Ed. Física debo evitar los accidentes y peligro.

O.- Cuando subo las escaleras debo hacerlo corriendo.

O.- No debo correr en la sala y en los pasillos del colegio para evitar accidentes.

O.- Después de las clases de educación física debo lavarme las manos y practicar hábitos de aseo.

O.- Durante las clases de educación física debo mantenerme ordenado y atento a las instrucciones del profesor.

O.- Debo respetar mi turno y el de mis compañeros para realizar los ejercicios.

O.- En las clases de educación física puedo salir del gimnasio cuando yo quiero.

O.- Una forma de cuidar mi cuerpo es sentándome correctamente en mi silla mientras trabajo.

b).-Pinta los alimentos que consideres saludables:

