



Profesor Bastian Villarreal

Guía Educación Física y Salud 5° Básico.

Habilidades Motrices básicas.

Nombre: _____

Curso: _____

Fecha: _____

OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.

OA 11: Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal; usar ropa adecuada para la actividad; cuidar sus pertenencias; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.

• **Indicadores de evaluación OA 9:**

- Demuestran comprender con qué frecuencia deben consumir distintos alimentos y qué tipo de actividades físicas deben practicar durante la semana.
- Muestran hábitos de higiene personal y grupal; por ejemplo: se limpian y secan los pies, se duchan, utiliza ropa distinta para realizar actividad física, exigen el aseo personal de sus compañeros, etc.

• **Indicadores de evaluación OA11:**

- Utilizan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva.
- Mantienen ordenados los espacios donde realizan las actividades físicas y/o deportivas.

ACTIVIDAD 1

REGISTRO DE INGESTA NUTRICIONAL Y EJERCICIO FISICO

En el siguiente recuadro debes completar una minuta diaria de comidas y de ejercicio físico durante una semana completa. Guíate con el ejemplo del día Lunes que aparece en el recuadro de abajo.

Cada recuadro debes completarlo con los alimentos que consumes en las cuatro comidas diarias, y también debes anotar si realizas actividad física durante el día (rellenar uno o ambos horarios propuestos para realizar la actividad física en el recuadro), anotando a la vez que tipo de ejercicio es el que realizas a diario (ejemplos: saltar la cuerda, hacer sentadillas, jugar a la pelota, hacer abdominales, jugar ping pong, entre otros).

Cualquier duda pídeles ayuda a tus padres para completar la tabla de forma adecuada.

Si no sabes que ejercicio realizar puedes buscar actividades en internet para hacer en casa.

ACTIVIDAD 2

En la siguiente actividad busca las palabras de higiene personal que aparecen en el cuadro y márcalas con diferentes colores.

Artículos de higiene personal



Realizado por Profesor Bastián Villarreal

- CUIDADO
- ESPONJA
- PERFUME
- CEPILLO
- ESPUMA
- AGUA
- TALCO
- DESODORANTE
- TOALLA
- PEINETA
- LIMPIEZA
- CREMA
- LIMA
- CHAMPU



The image contains several illustrations related to personal hygiene. At the top right is a green perfume bottle with a pink cap and a heart symbol. Below it is a green and orange patterned towel hanging on a rack. To the left of the towel is a blue comb. At the bottom is a cartoon illustration of a person with dark hair washing their face with soap suds. The person is wearing a blue shirt with a red star on the chest. There are also small icons of a toothbrush and a glass of water near the person.

No olvides cuidar tu higiene, alimentarte e hidratarte y lava tus manos constantemente, cuida de ti y de tu familia.