



Guía Educación Física y Salud 2° Básico.

Hábitos de Higiene Personal.

Nombre: _____

curso: _____

Fecha: _____

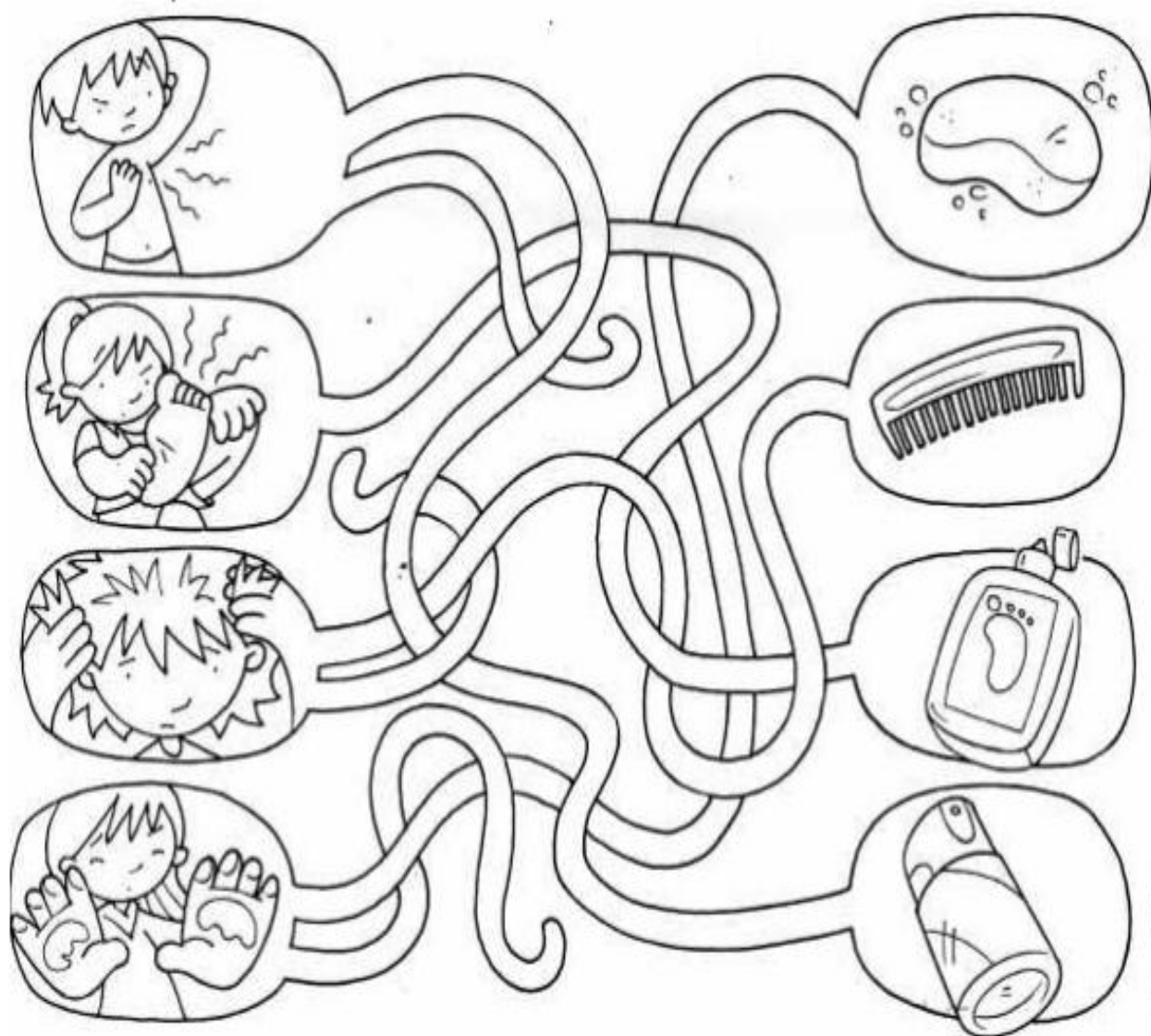
OA 09: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y después de practicar actividad física.

Aseo Personal

Lee el siguiente texto:

El aseo personal es mantener tu cuerpo limpio. Para ello, debes bañarte, lavarte los dientes, lavarte las manos antes de comer, mantener tus uñas cortas, peinarte, perfumarte y mantener tu ropa limpia. Esto tiene por finalidad conservar la salud y prevenir enfermedades

1. Une con una línea cada niño con el objeto que necesita para limpiar su cuerpo, escoge un color para cada imagen.



2.- Pinta el círculo de los niños que cuidan su higiene personal:



Actividad Física.

La actividad física es el movimiento del cuerpo. Con ella se puede obtener una vida más saludable.

La actividad física mejora la calidad de vida.

Ejemplos de actividad física son: Deportes, Bailes, Gimnasia, Caminatas y otras.

La actividad física mejora la calidad de vida.

La actividad corporal puede ser realizada por cualquier persona sin importar la edad o condición física. La actividad física evita el sedentarismo.

1.- lee los nombres de cada actividad física y une con el dibujo que le corresponde.

Fútbol

Baile

Tenis

Natación

Gimnasia

Ciclismo

Andinismo