

Profesor Bastian Villarreal



## Guía Educación Física y Salud 6° Básico.

### Habilidades Motrices básicas.

Departamento de Educación Física

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Curso:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**OA 9:** Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, 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.

- **Indicadores de evaluación:** Mantienen un registro de la ingesta nutricional y de actividad física diaria.
- Identifican la importancia de mantener hábitos de higiene personal y grupal.
- Llevan colaciones que contengan principalmente frutas, lácteos y cereales para el día de la clase de educación física.

### **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



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