**Retroalimentación Guía N° 1 Educación Física y Salud**

**2° Básico**

1. **Habilidades Motrices Básicas (OA1)**

Las **habilidades motrices básicas** son actos motores que se realizan naturalmente y que constituyen la base para las acciones motrices que el ser humano desarrolle en el futuro. Estas se clasifican en:

Según lo aprendido sobre las habilidades motrices básicas, las respuestas correctas son:

LOCOMOCIÓN

MANIPULACIÓN

ESTABILIDAD

**RODAR**

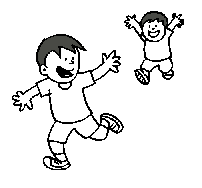
**GATEAR**

**CHUTEAR**

Son movimientos de LOCOMOCIÓN **GATEAR**  Y CORRER.

Son juegos de MANIPULACIÓN **CHUTEAR** Y LANZAR.

Son ejemplos de ESTABILIDAD **RODAR**  Y GIRAR.



**LOCOMOCIÓN**



**ESTABILIDAD**



**MANIPULACIÓN**

1. **Hábitos de vida saludable (OA9)**

Los Hábitos de vida saludable se definen como un estado de completo bienestar físico, mental y social, asociados a la higiene, la correcta postura y la alimentación saludable.

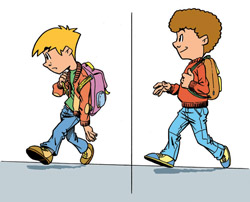
**¿Qué es una buena calidad de vida?**

Es un estilo de vida saludable, expresado en mente, cuerpo y espíritu, en donde lo más importante es aprender a vivir aplicando los hábitos de vida saludable, dirigidos a la salud y al bienestar.

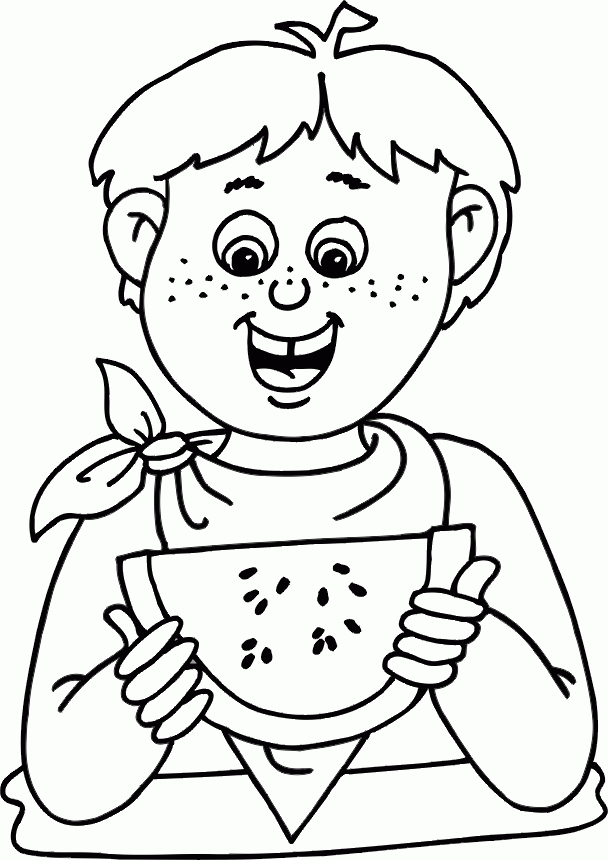
Según lo planteado anteriormente, las respuestas correctas son:

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**HÁBITO DE HIGIENE**

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**HÁBITO DE POSTURA**



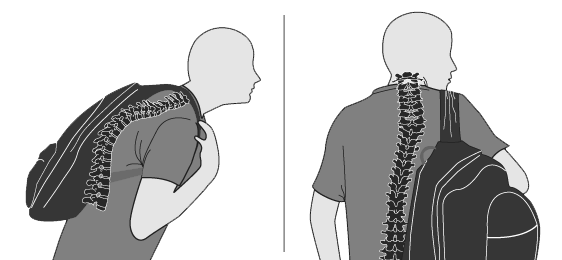
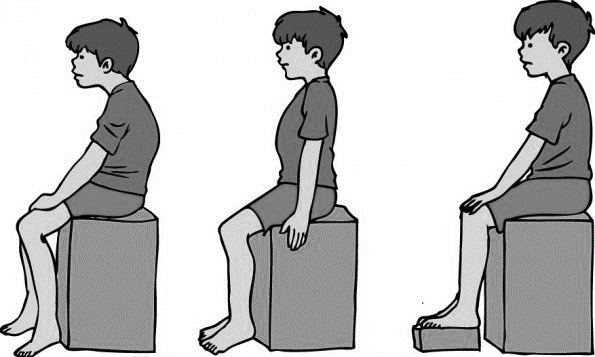
**HÁBITO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Las imágenes de hábitos de vida saludable son:

Dibuja tres ejemplos de colaciones saludables que puedes llevar al colegio:

La imagen que representa un correcto hábito de postura es:



¿Cuántos vasos de agua debemos tomar al día para mantenernos hidratados?

6 A 8 VASOS DE AGUA\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Verdadero o Falso:

* \_\_**V**\_\_ Debo dormir de 8 a 10 horas para tener un descanso adecuado.
* \_\_**F**\_\_ Solo debo lavarme los dientes antes de dormir.
* \_\_**V**\_\_ Las frutas y verduras nos aportan vitaminas y minerales.

Escribe un ejemplo para cada Hábito de vida saludable.

LAVARSE LAS MANOS

HIGIENE

ALIMENTACIÓN

POSTURAL

SENTARSE DERECHO

COMER FRUTAS Y VERDURAS