



Educación Física y Salud
Guía N°5 Primeros Básicos
Hábitos saludables
Trabajo en el hogar

Nombre:	Curso:	Fecha:
	1º _____	_____/_____/2020
Tiempo estimado de trabajo 30 minutos	Habilidad a trabajar Comprender	

Objetivo de Aprendizaje:

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 luego de la práctica de actividad física. **(OA 9)**

Escucha atentamente las instrucciones que leerá tu familia.

¿Qué son los Hábitos Saludables?

Los hábitos saludables son todos aquellos comportamientos que debemos adoptar como propios y que actúan de manera positiva en nuestro cuerpo para tener un mejor estilo de vida.

Entre ellos encontramos:

- a) Hábitos alimenticios.
- b) Hábitos de higiene.
- c) Hábitos deportivos.

Observa las siguientes imágenes y luego responde las preguntas.

1.-



2.-



- a) ¿Qué se observa en la primera imagen?
- b) ¿Qué se observa en la segunda imagen?
- c) ¿Cuál de estas actividades nos permiten mantener un cuerpo sano?

Hay ciertos hábitos saludables, como la actividad física, que permite mantener un cuerpo sano. El ejercicio ayuda a las diferentes partes del cuerpo a funcionar mejor y ser más fuertes. El cuerpo va a tener más fuerza, va a poder respirar mejor, uno va a estar más contento y se va a enfermar menos.

1. Observa las imágenes de estas actividades y responde marcando con una X las alternativas correctas ¿Cuál de éstas actividades nos permiten tener un cuerpo sano? (2 puntos)



2.- Observa las imágenes y marca con un las actividades físicas que ayudan a mantener sanos tus huesos y músculos. (2 puntos)

