



EDUCACIÓN FÍSICA GUIA 1° BÁSICO SEMANA 24 y26.

ana.cabrera@colegio-republicaargentina.cl

Nombre:

Curso:

Fecha: del 7 al 11 de septiembre y del 21 a 25 de

septiembre .

OA 9: **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.

Actividad 1

ESCUCHA CON ATENCION LA LECTURA Y COMENTA EN FAMILIA

La actividad física **SEGURA** debe formar parte de la vida del niño

SEGURIDAD:

ES LA AUSENCIA DEL PELIGRO
O RIESGOS, SENSACION
TOTAL DE CONFIANZA QUE
SE TIENE EN ALGO O
ALGUIEN.



- Realizar actividad física, usando la ropa y el calzado adecuado.
- El lugar o espacio físico en donde trabajes la actividad debe tener un piso o superficie que debe ser adecuada, lisa, sin obstáculos y sin desniveles o agujeros que podrían eventualmente causar un accidente.
- En tiempos de pandemia es muy importante cuidarnos y tomar todas las precauciones que sean necesarias, para protegernos y proteger a nuestra familia, si realizas actividad física en tu hogar, dentro de él o en el exterior, acompañado con algún familiar, debes prevenir el contagio de cualquier enfermedad y resguardar tu integridad física eso es realizar actividad física de manera segura, no lo olvides.

Actividad 2

Observa con atención el siguiente video, que nos recuerda la importancia de realizar actividad física y sus beneficios para nuestra salud

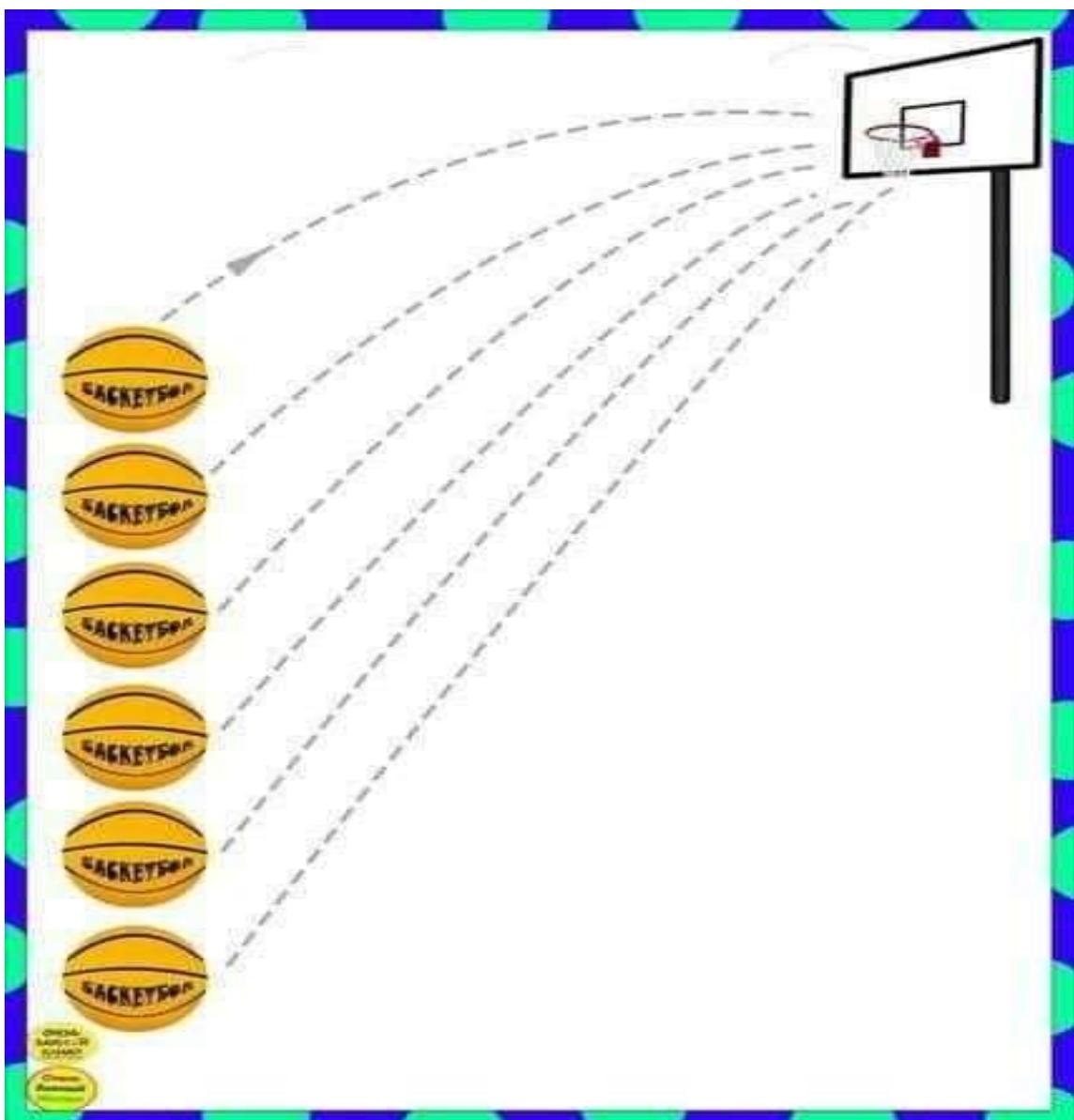
<https://www.youtube.com/watch?v=08sy2Hlglwo>

Luego lee el texto que está a continuación



Actividad 3:

¡¡¡TE INVITO!!! a reforzar la motricidad óculo- manual para así reforzar tu escritura por lo tanto sigue el trazado hasta la canasta de basquetbol con distintos colores.



Actividad 4

Marca con una X la imagen que representa los beneficios de la actividad física.

