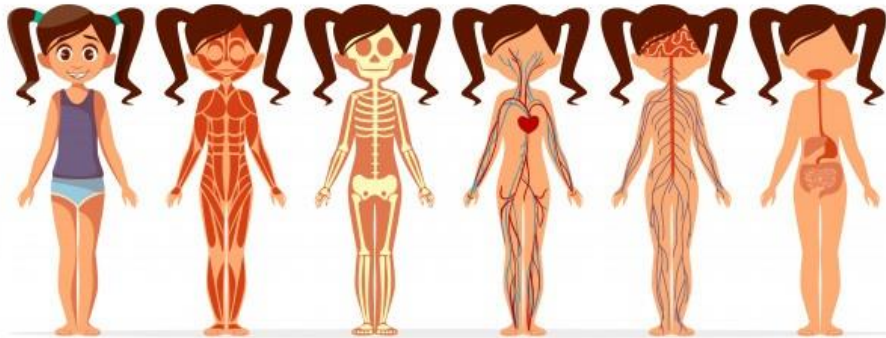


# EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



A continuación, daremos inicio al aprendizaje en casa, la importancia de la educación física dentro del desarrollo humano es una herramienta fundamental que permite adquirir habilidades motrices (movimientos) y cognitivas (mentales). A la vez observarás contenido sobre salud, el cual busca mejorar tu bienestar y que puedas tomar consciencia de los hábitos de higiene y seguridad que debes conocer. En edad de desarrollo en este caso 6º año básico es imprescindible mantenerte activo

(a) para eso lee cada instrucción antes de comenzar lo que se pide. ¡Éxito!



¿ESTAS LISTO (A) PARA COMENZAR?  
¡ALLÁ VAMOS!

I.- LEE ATENTAMENTE EL ENUNCIADO Y RESPONDE SEGÚN CORRESPONDA.

1.- El cuerpo humano se compone en su mayoría por: PIEL (nombra 4 más)

2.- Nombre 10 partes del cuerpo humano, como, por ejemplo: LAS MANOS

3.- Nombra las articulaciones de tu cuerpo:

4.- Averigua en algún libro de ciencias naturales, computador o celular, cuantos huesos e total tiene nuestro cuerpo:

5.- ¿Cómo tu cuerpo puede crecer de manera sana y fuerte?

II.- Encierre en un círculo la alternativa correcta:

1.- De acuerdo a los alimentos:

- a) Comer frutas hace mal para la vista
- b) La Comida rápida es la mejor
- c) Papas fritas y hamburguesas te hacen fuerte
- d) Las legumbres son una buena fuente alimenticia

2.- El consumo de agua (H<sub>2</sub>O):

- a) Beber agua solo por las mañanas
- b) Beber entre 6 a 8 vasos al día
- c) Beber una gran cantidad por la noche
- d) Agua por la mañana y gaseosa por la noche

3.- Normas de higiene y autocuidado:

- a) Cepillar dientes una vez al día
- b) Cepillar 3 a 5 veces al día
- c) Cepillar solo los molares
- d) Cepillar dientes en la mañana

4.- Normas de higiene y autocuidado:

- a) Debo lavar mis manos al despertar
- b) Debo lavar mis manos solo una vez
- c) Debo lavar mis manos con jabón
- d) Da igual si me lavo las manos.

5.- Normas de higiene y autocuidado:

- a) lavar mi cuerpo todos los días
- b) lavar mi cuerpo solo después de jugar
- c) lavar mi cuerpo solo para salir de casa



**MANTENTE ACTIVO, JUEGA Y  
ALIMENTANTE SANAMENTE.**

**RECUERDA CUIDAR TU CUERPO  
PARA PROTEGERLO DE LOS  
VIRUS.**

## **¡VAMOS A JUGAR!**

**III.- Primero debemos preparara nuestro cuerpo, ¡a calentar!**

- 1.- MUEVE LAS ARTICULACIONES DE TU CUERPO; TOBILLOS; RODILLAS; CADERA; HOMBROS; MUÑECAS por 10 segundos c/u
- 2.- MUEVETE COMO SI ESTUVERAS CORRIENDO, ¡PERO SIN MOVERTE DE TU LUGAR, ¡LEVANTA LAS RODILLAS Y MUEVE TUS BRAZOS, vamos con energía!
- 3.- SALTA UNA CUERDA IMAGINARIA SIN MOVERTE DE TÚ LUGAR, CON AMBOS PIES

**IV.- La clínica de los lanzamientos:**

*Instrucciones: Busca objetos que puedas lanzar, como algún balón, una bola de panti o calcetines, también puedes lanzar bolitas papel echas por tus propias manos.*

*Primero debes caminar e ir lanzando hacia arriba el objeto sin que este se caiga de tus manos, ¡no puedes dejar de avanzar!*

*Si ya lo lograste, ahora inténtalo solo con una mano. Cuando hayas mejorado tu movimiento, ¡lo haremos más difícil! Salta en un pie mientras lanzas una bolita al cielo sin que se caiga, ¿muy complicado? Busca un familiar y juega a lanzar, no se puede caer el objeto que utilices, cada vez que logren atrapar retrocedan un paso, así te alejaras y veras como que se pone más dificultoso.*

**Para finalizar:**

**4.- Debes escoger 4 ejercicios para estirar los músculos de tu cuerpo, debes hacerlo por 12 segundos cada uno. Se encuentran en la hoja final.**

Unidad 1: Aplicar habilidades motrices a las actividades deportivas