

Guía de Educación Física y salud.

Colegio Domingo Eyzaguirre, San Bernardo.

Profesor Evers Salas U.

Nombre Estudiante:

Curso: Primero Básico.

I.- Lee cada afirmación y marca con una x las afirmaciones que consideres correctas. (30 pts.)

1.- Para ser sano y evitar las enfermedades como la obesidad debo comer alimentos saludables.

2.- Las papas fritas y golosinas son alimentos saludables.

3.- Practicar ejercicio físico me ayuda a mantenerme sano.

4.- Las verduras y frutas son alimentos saludables.

5.- Debo comer solo los alimentos que a mí me gustan.

6.- Debo aprender a comer verduras y ensaladas porque le hacen bien a mi cuerpo.

7.- Bañarme después de realizar ejercicio físico hace bien a mi cuerpo y me ayuda a mantenerme sano.

8.- Cuando hago Ed. Física debo evitar los accidentes.

9.- Cuando subo las escaleras debo hacerlo corriendo.

10.- No debo correr en la sala y en los pasillos del colegio para evitar accidentes.

11.- Después de las clases de educación física debo lavarme las manos y la cara y practicar hábitos de aseo.

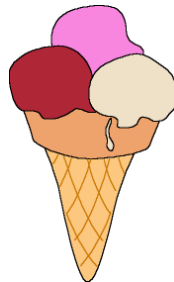
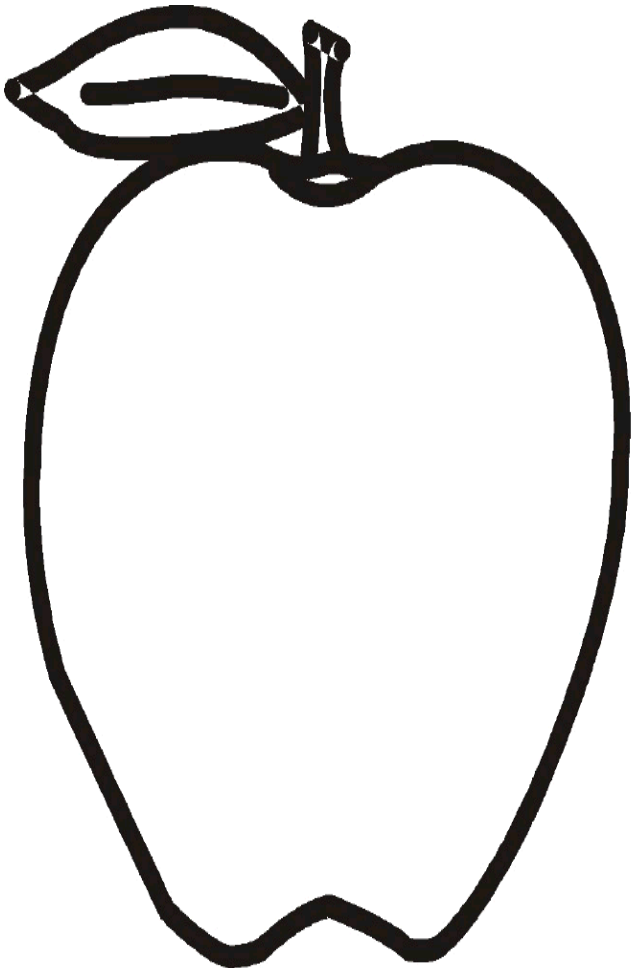
12.- Durante las clases de educación física debo mantenerme ordenado y atento a las instrucciones del profesor.

13.- Debo respetar mi turno y el de mis compañeros para realizar los ejercicios.

14.- En las clases de educación física puedo salir del gimnasio cuando yo quiero.

15.- Una forma de cuidar mi cuerpo es sentándome correctamente en mi silla mientras estudio.

II.- Pinta sólo los alimentos saludable y dibújalos dentro de la manzana. (10 pts.)



Lee Atentamente.

La organización mundial de la salud (OMS), recomienda los siguientes hábitos de actividad física:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.

II. Con respecto al texto anterior escribe y dibuja 3 actividades físicas que puedes realizar a diario para mantener un hábito de vida saludable. (10 Puntos)