

## Guía de Educación Física y salud.

Colegio Domingo Eyzaguirre, San Bernardo.

Profesor Evers Salas U.

Nombre Estudiante:

Curso: Primero Básico.

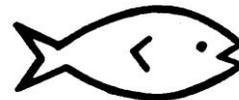
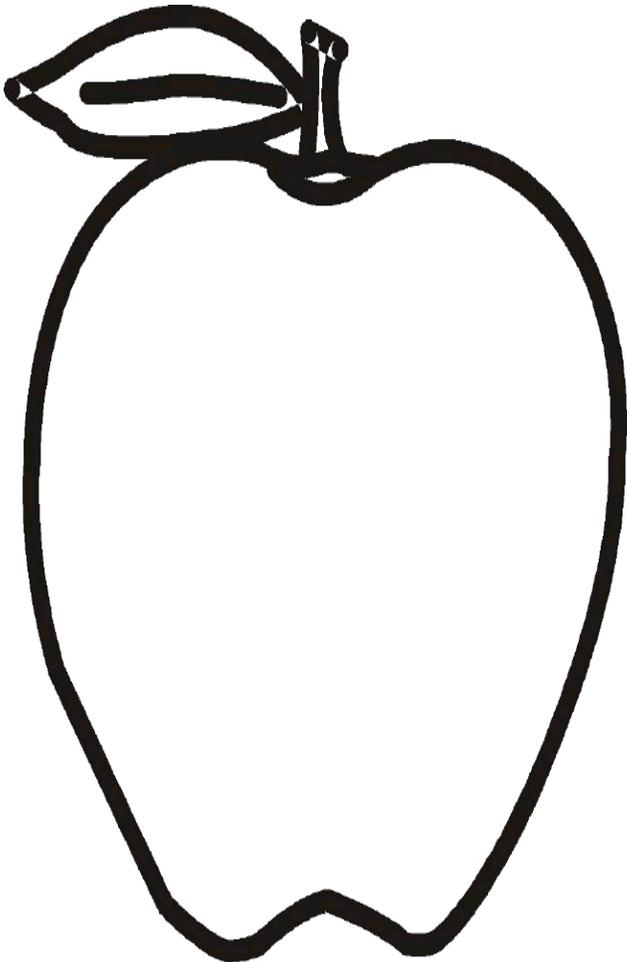
### **I.- Lee cada afirmación y marca con una x las afirmaciones que consideres correctas. (30 pts.)**

- 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)**