



Educación Física y salud.  
Colegio Domingo Eyzaguirre.  
Profesor Evers Salas U.

### Guía N°3, Educación Física y salud.

Nombre Estudiante:

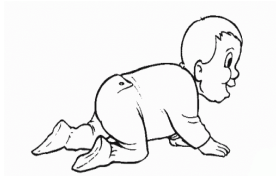
Curso: Primero Básico.

1-. Lee atentamente.

Texto 1.

*Las habilidades motrices básicas son comunes a todas las personas y se van desarrollando desde el nacimiento, estas nos permiten realizar nuestras tareas a diario, dentro de estas habilidades encontramos las siguientes acciones tales como; Saltar, Correr, Caminar, Rodar, Gatear, Reptar.*

1.1-. A continuación debes identificar las siguientes habilidades motrices básicas, colocar su nombre en la zona indicada y colorear.



1.....



2.....



3.....



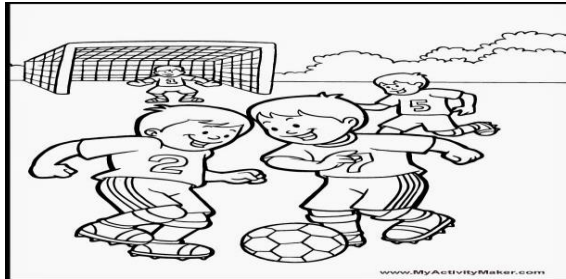
4.....

2.- A continuación debes dibujar (no te olvides de colorear) 3 juegos o deportes en donde se presenten las habilidades motrices básicas presentadas en el texto 1. Ten en cuenta el siguiente ejemplo.

Ejemplo: Deporte: Fútbol

Habilidades motrices básicas: Salto, Correr, Caminar.

Dibujo:



Ten en cuenta lo siguiente:

**¿Qué es el deporte?**

Deporte es toda actividad que involucra ciertas reglas, además para practicar deportes necesitas de ciertos implementos y un número determinado de personas que deseen practicarlo e inclusive hay deportes que puedes practicar de manera individual como correr, bicicleta entre otros. Así también existen deportes colectivos (en equipos), tales como el Basquetbol, Fútbol, Balonmano.

2.1-. A continuación dibuja tus juegos o deportes y no te olvides de colorear.

1.

2.

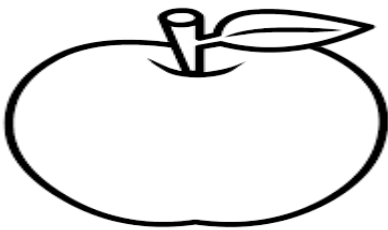
3.

### 3. Hábitos de vida saludable.

Lee atentamente.

La actividad física es muy importante para mantener nuestro cuerpo y mente saludable, así también lo es nuestra alimentación, si deseas tener un cuerpo fuerte y saludable, recuerda alimentarte a diario de frutas, verduras, cereales y beber al menos entre 1,5 y 2 litros de agua a diario, pero también debes evitar consumir alimentos altos en azúcar (chocolates, galletas, bebidas) y también los alimentos altos en grasas (Papas fritas, pasteles, mantequillas, quesos).

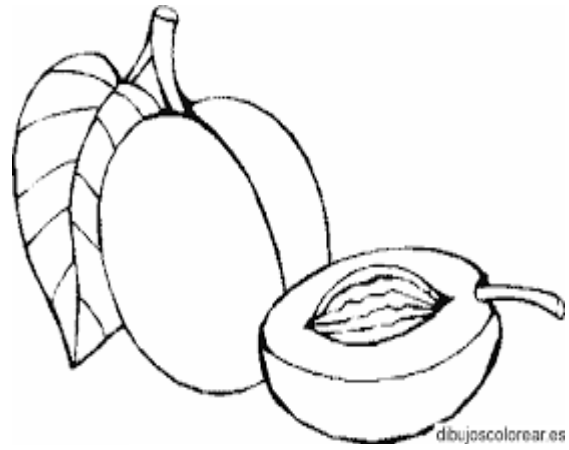
3.1.- A continuación solo debes colorear y colocar el nombre de los alimentos que reconozcas como saludables para tu cuerpo.



[www.colorear-dibujos.com](http://www.colorear-dibujos.com)



[www.colorear-dibujos.com](http://www.colorear-dibujos.com)



dibujoscolorear.es

