



Guía de trabajo “Educación Física y Salud” – Unidad 2

6° básico A-B

Profesor: Francisco Guerrero Cifuentes

Nombre: _____ **Curso:** _____

Puntaje total: 36 puntos. Puntaje obtenido: _____ **Nota:** _____

Objetivos de Aprendizaje:

OA3. Practicar deportes individuales y colectivos que apliquen reglas y estrategias específicas del juego, por ejemplo, generar superioridad numérica, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido.

OA.9. Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.

- **Investigar, identificar, describir**, responder preguntas y conceptos relacionados con Educación Física y Salud.
- Debe ser redactado con letra clara y legible en el espacio correspondiente
- Presentar guía de trabajo limpia y sin borrones.
- Pueden respaldarse de los siguientes sitios web:
- <https://www.lifeder.com/higiene-personal/>
- www.juegosydeporte.com
- www.google.cl

1. Responda las siguientes preguntas (3 puntos c/u):

- **¿Qué es la Higiene Personal?**

- **Menciona los hábitos que componen la higiene personal:**

2._ Describir y pegar o dibujar imágenes de Hábitos de vida Saludable y de habilidades motoras deportivas específicas (3 puntos c/u.)

- Alimentación Saludable

- Actividad Física

- Beber agua o buena hidratación

- Técnica de Carrera

- Técnica de remache en voleibol

- Técnica de saque en tenis
