



Módulo de autoaprendizaje N°9
Tema: Circuitos y juegos aplicados a las habilidades motrices

Objetivo: Practicar actividades física para mejorar habilidades motrices y mantenerse activo y saludable.

Instrucciones:

Marcar con una X las oraciones correctas sobre el cuidado de nuestra salud.

Dibujar 5 alimentos saludables

Comprender los aspectos de la actividad física y su valoración en la condición física

Ejecutar los ejercicios y juegos.

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo

Caminar
Correr
Saltar
Andar en bicicleta
Patinar

Además de practicar actividad física, debemos cuidar nuestros hábitos para el cuidado de nuestra salud y bienestar físico y mental.

Marca con una X las oraciones correctas que ayudan a cuidar nuestra salud.

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

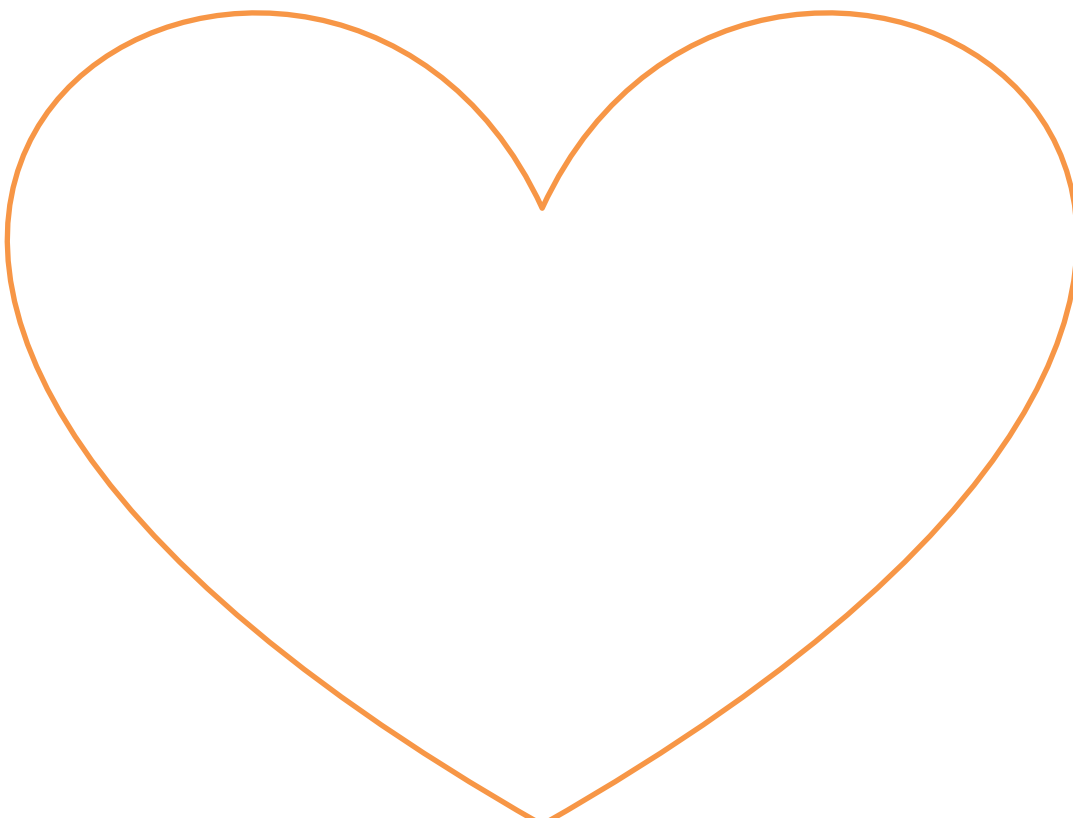
Las frituras como las papas fritas y gaseosas son alimentos saludables

Mantenerme activo por medio de la actividad física me ayuda a estar saludable

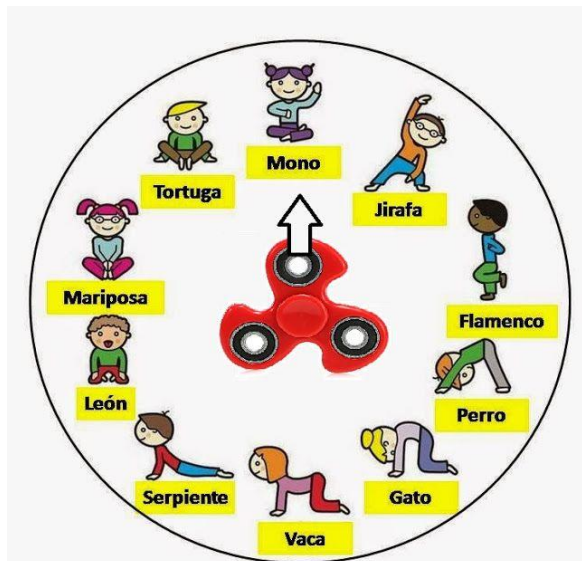
Después de las clases de Educación Física debo lavarme las manos y practicar hábitos de higiene

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que aporten los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Estos nutrientes pueden ser proteínas, carbohidratos, grasas saludables. Aportando vitaminas y minerales. También es importante mantenernos hidratados bebiendo agua.

Dibuja en el corazón 5 alimentos saludables que le hacen bien a tu organismo



Realiza las posturas de los animales imitando la posición que se demuestran en las imágenes.



Escoge 4 juguetes favoritos para ubicarlos en distintas direcciones, uno en cada esquina y marca con una X en el suelo con masking tape en el centro para ir y volver a la posición.

En este juego debes ir a tocar un juguete y volver al centro hasta lograr tocar 1 vez cada objeto

- Repite el ejercicio tocando los juguetes en diferente orden.
- Realiza el ejercicio desplazándote por medio de saltos.



Reflexiona en todas las actividades que realizas a diario para mantenerte saludable.

X Para ser sano y evitar las enfermedades como la obesidad debo comer alimentos saludables

Las frituras como las papas fritas y gaseosas son alimentos saludables

X Mantenerme activo por medio de la actividad física me ayuda a estar saludable

X Después de las clases de Educación Física debo lavarme las manos y practicar hábitos de higiene

