



PUNTAJE TOTAL	PUNTAJE OBTENIDO	DESCUENTO ATRASOS

NOTA:

COLEGIO DREYSE BELSER

**Guía de Educación Física y Salud**  
**Profesora: Karen Barra**  
**Vida activa y saludable**  
**5° Básico**

NOMBRE: \_\_\_\_\_ CURSO: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

**OBJETIVO:**

- OA 01 Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, escritas y prácticas.
- OA 02 Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema.

**INSTRUCCIONES GENERALES:**

Lee atentamente las instrucciones y responde.

- Busca algún elemento de tu hogar (silla, banco, cama, escalera, etc.) y realiza ejercicios de tu elección. Realiza 3 repeticiones de 50 segundos cada una. Luego anótalos.

➤ Sesión1:

---

---

---

➤ Sesión2:

---

---

---

➤ Sesión 3:

---

---

---

➤ Sesión 4:

- Lee y responde:

2. Encierra en un círculo las actividades físicas que te mantienen sano.



*ver televisión*



*correr*



*saltar la cuerda*



*andar en bicicleta*



*jugar videojuegos*



*subir el cerro*

3. Dibuja hábitos saludables que tú puedas realizar en tu casa.

a. Dibuja una actividad física.



b. Dibuja alimentos saludables.

