**Guía Hábitos de Vida Saludable**

**7º Años**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nombre:** | | **Curso:** | **Fecha:** |
| **Puntaje Ideal :** | **Puntaje Obtenido :** | **Nota:** | |
| **Objetivo: Reconocer las tres áreas de una vida saludable, y aplicar lo aprendido en relación a los Hábitos de autocuidado y Vida Activa.** | | | |

1. **Desarrollar la resistencia, la fuerza, la Velocidad y la Flexibilidad, corresponde al objetivo principal de la unidad Vida activa y saludable. Las clases de las asignaturas de Educación física y Hábitos de Vida Saludable están orientadas al logro de este objetivo.**

**II Responde las siguientes preguntas:**

**1. ¿Cuáles son las capacidades físicas básicas?**

-

-

-

-

**2. ¿Cómo se puede mejorar la resistencia física de un individuo?**

**………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..**

**3. ¿Cómo se puede mejorar la flexibilidad muscular de un individuo?**

**………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….**

**3. Reconoce dos ejercicios para trabajar cada capacidad física, explica su ejecución**

|  |  |
| --- | --- |
| **Capacidad física** | **Ejercicio** |
| **-** | **-**  **-** |
| **-** | **-**  **-** |
| **-** | **-**  **-** |
| **-** | **-** |

**-**

**4. Mencione cinco recomendaciones para mejorar su Condición Física a corto plazo :**

**1.-**

**2.-**

**3.-**

**4.-**

**5.-**

**III. Hábitos de Autocuidado: Reconozca acciones que no promueven una clase segura y proponga acciones para mejorarla.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Acciones no Seguras** | **Acciones que promueven una Aula Segura** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |