



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalle
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374
Email: colegiomiravalle1650@gmail.com
Docente:

**Guía de Trabajo N°3,
Educación Física y salud, 1° y 2° básico
“Hábitos de vida saludable y habilidades motrices”**

Nombre : _____
Curso : _____
Fecha : ____ / ____ / ____

Objetivo:

OA2 Ejecutar acciones motrices con relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento.

OA8 Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar

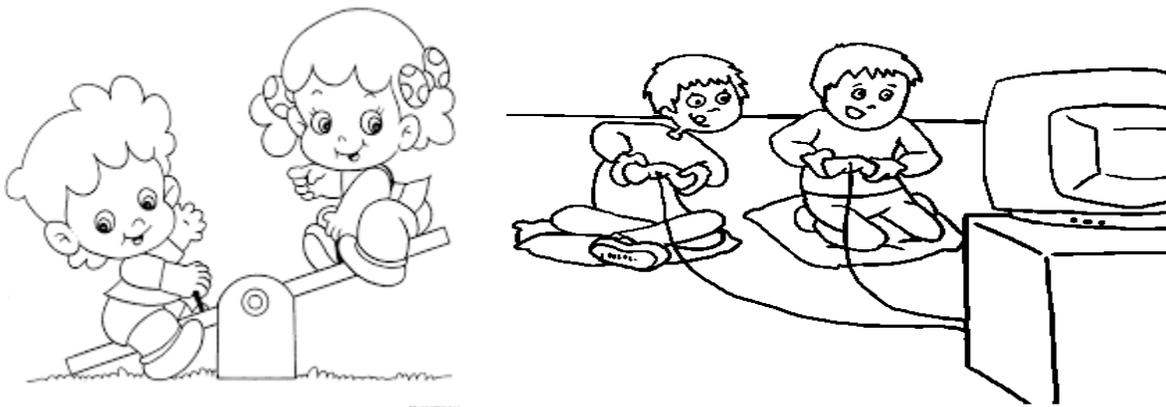
(REALIZA LAS ACTIVIDADES CON LA AYUDA DE UN ADULTO)

Cuando hacemos ejercicio físico, ya sea jugando o en algún deporte, nuestro cuerpo reacciona de la siguiente manera:

- 1) Aumenta la temperatura:** A medida que comenzamos a movernos, la sangre se desvía desde tu interior hacia la piel, lo que permite que el cuerpo irradie más calor.
- 2) Sudoración:** El sudor es un proceso regulador de la temperatura corporal y con el exceso de calor se contrarresta evaporando agua por las glándulas de nuestra piel. Cuando realizamos una actividad física aumenta la temperatura corporal, y por ello, debemos hidratarnos antes, durante y después del deporte.
- 3) Aumento de las pulsaciones cardiacas:** el corazón va a latir más rápido para llevar oxígeno a los tejidos del cuerpo.



- 1) RESPUESTAS CORPORALES: Observa las siguientes imágenes y pinta aquellas actividades que **PRODUZCAN SUDORACIÓN, AUMENTO DE LA TEMPERATURA CORPORAL Y DE LAS PULSACIONES**. Las puedes dibujar en tu cuaderno morado de educación física.



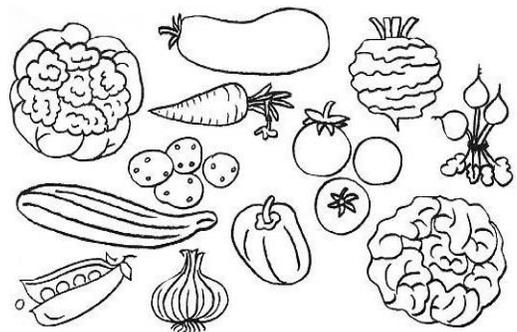
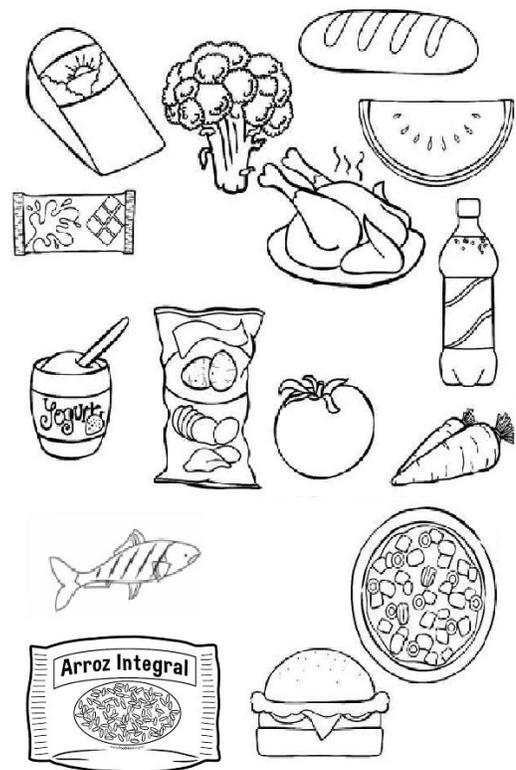
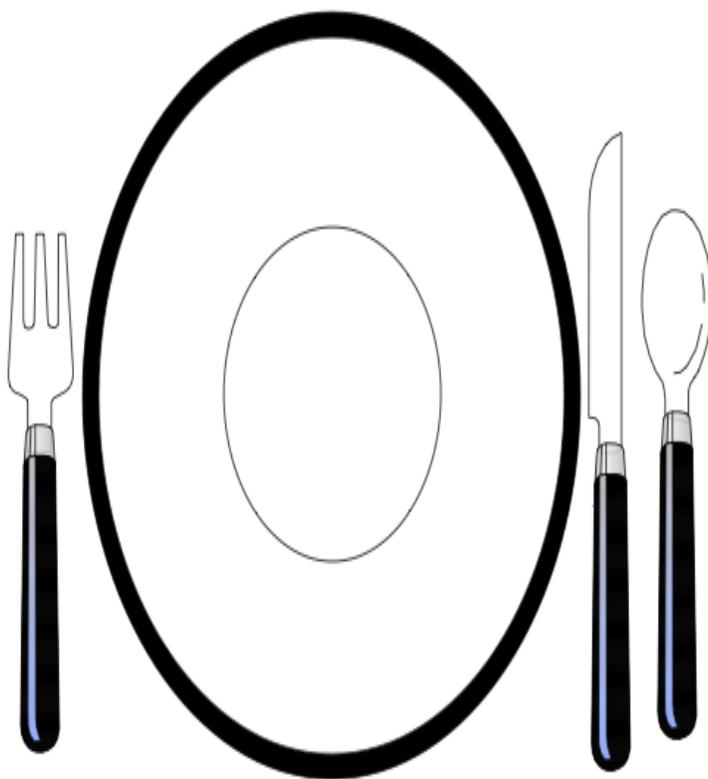


ALIMENTACION SALUDABLE: En la guía anterior vimos los alimentos saludables que son buenos para tu organismo y te entregan la energía necesaria para mantener tu salud.

La hora de almuerzo es el momento ideal llenar tu cuerpo de nutrientes y vitaminas.

Instrucciones:

- 2) Arma tu plato: Escoge los alimentos del lado derecho que te gusten y que sean saludables. Dibújalos en el plato y arma un almuerzo rico y nutritivo. Puedes realizar la actividad en tu cuaderno morado de Educación Física.





LOS DEPORTES: Los deportes se dividen en **COLECTIVOS** (se juegan en grupos) como el futbol o el basquetbol y en **INDIVIDUALES** (se compite sólo) como el atletismo y ciclismo.

3) Colorea los deportes que pertenezcan al grupo de los **COLECTIVOS**.

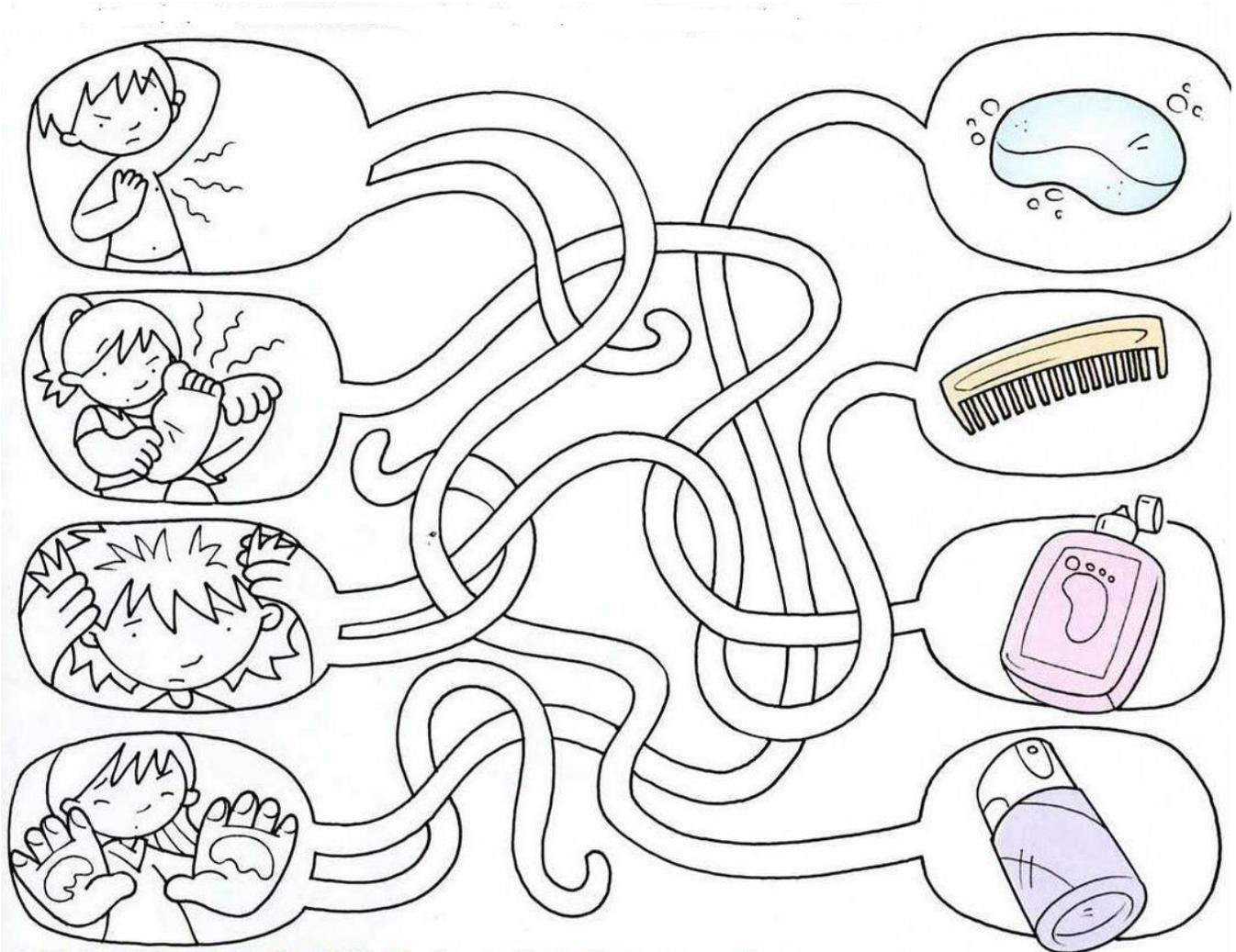




HÁBITOS DE HIGIENE: Cómo ya sabes es muy importante mantener buenos hábitos de higiene para evitar el contagio de enfermedades o infecciones.

Instrucciones:

- 4) Ayuda a cada niño a encontrarse con el elemento que necesita para cuidar su higiene. Si no tienes la guía impresa, dibuja en tu cuaderno los elementos de higiene que necesita cada niño.





¡A MOVERSE! EL APRENDIZAJE MOTOR SE LOGRA MEDIANTE LA REPETICIÓN DE CADA EJERCICIO. EN LA MEDIDA QUE VAYAS HACIENDO VARIAS VECES A LA SEMANA LAS ACTIVIDADES, TU COORDINACIÓN, TUS MÚSCULOS Y TU CEREBRO...¡APRENDERÁN! TE INVITAMOS A REALIZAR ESTA RUTINA DE EJERCICIOS 3 O 4 VECES A LA SEMANA.

Para las siguientes actividades puedes revisar el canal de youtube “Miravalle junto a ti”, donde aparece un video explicativo de cada ejercicio.

Materiales:

- 1) Un palo de Escoba
- 2) Una panty con un peso en una de sus puntas (el peso puede ser un peluche pequeño, una pelota de tenis, una par de calcetines, etc)
- 3) 6 o 7 peluches pequeños
- 4) 6 o 7 botellas plásticas de 500 cc, con agua.

Actividades:

- 1) **Preparación:** Colocar la panty con el peso en un extremo del palo de escoba, ubicar las botellas en fila, a una distancia de 2 pies entre cada una. El estudiante se ubica de pie en el principio de la fila con el palo de escoba en las manos.

Realización: El estudiante debe pasar el peso de la panty entremedio de las botellas, sin botarlas y sin moverse del lugar. Repetir el ejercicio 4 veces, luego tomar el palo de escoba sólo con la mano derecha y realizar 4 veces, finalmente tomar el palo sólo con la mano izquierda y repetir 4 veces.

- 2) **Preparación:** Las botellas se ubican de la misma forma que el ejercicio anterior y el estudiante se ubica de pie en el principio de la fila con el palo de escoba en las manos.

Realización: El estudiante debe botar cada una de las botellas, utilizando sólo el palo de escoba con el peso. Repetir 4 veces, luego tomar el palo de escoba sólo con la mano derecha y realizar 4 veces, finalmente tomar el palo sólo con la mano izquierda y repetir 4 veces.

- 3) **Preparación:** Ubicar las botellas en fila, dos pies de distancia entre cada una y colocar 6 o 7 peluches al final de la fila de botellas. El estudiante se ubica de pie al principio de la fila.

Realización: El estudiante debe pasar por sobre la fila de botellas, con las piernas abiertas, tomar un peluche, volver por entre medio de las botellas en zigzag y dejar el peluche al principio de la fila. Una vez que termina todos los peluches, repite el circuito 4 veces.



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalle
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374
Email:colegiomiravalle1650@gmail.com
Docente:

- 4) **Preparación:** Un adulto recostado en el suelo, boca abajo. El estudiante se ubica de pie al costado izquierdo del adulto.

Realización: El estudiante debe saltar hacia el lado derecho, luego el adulto realiza un puente para que el niño pase por debajo de él. Repetir 10 veces. Una vez terminado, realizar el mismo ejercicio comenzando por el lado izquierdo y saltar al derecho, 10 veces.

- 5) **Preparación:** Se ubica una persona sentada sosteniendo el palo de escoba desde un extremo y el estudiante está de pie frente al adulto sentado.

Realización: El adulto debe comenzar a mover el palo de escoba, a ras de piso, de un lado a otro, mientras que el estudiante debe saltar para esquivar el palo. Repetir de 15 a 20 veces.

El objetivo principal de las actividades es que el estudiante desarrolle sus habilidades motoras básicas en casa. Puede modificar los materiales según lo que tenga disponible, sin alterar el objetivo principal del ejercicio.

.Profesores de Educación física y Salud

Camila Barros /José Bustos