



## Guía de Trabajo N°2, Educación Física y salud, 1° y 2° básico “hábitos de vida saludable y habilidades motrices”

Nombre : \_\_\_\_\_  
Curso : \_\_\_\_\_  
Fecha : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

### Objetivo:

**OA1** Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas

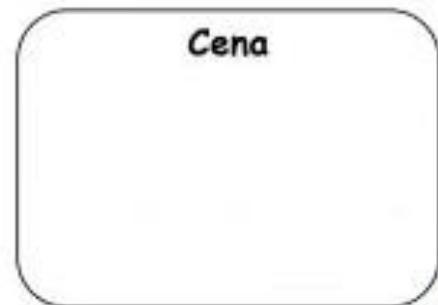
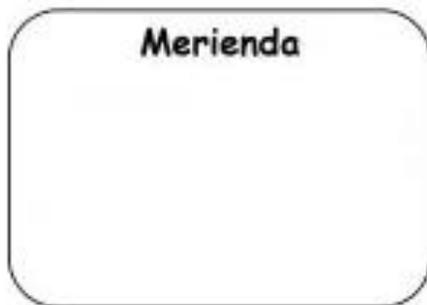
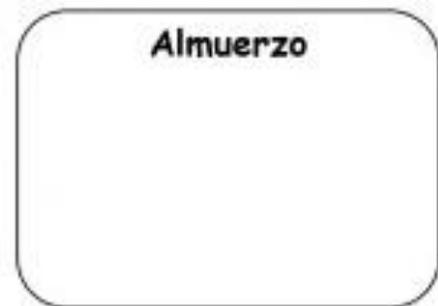
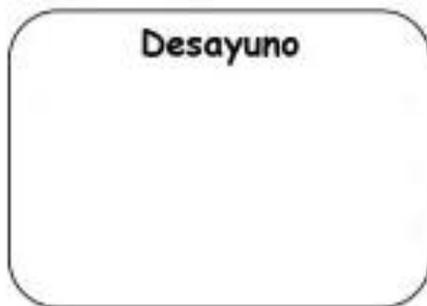
**OA2** Ejecutar acciones motrices con relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento.

### (REALIZA LAS ACTIVIDADES CON LA AYUDA DE UN ADULTO)

En la guía anterior vimos los alimentos saludables que son buenos para tu organismo y que debes consumir porque te entregan la energía necesaria para mantener tu salud.

### Instrucciones:

- 1) En los siguientes recuadros dibuja y pinta los alimentos saludables que puedes consumir en el desayuno, almuerzo, colación y cena. Puedes dibujarlos en tu cuaderno moderado de Educación Física.





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

Hacer actividad física también es muy importante para nuestra salud. Nos ayuda a tener huesos y músculos fuertes y sanos.

- 2) Dibuja y colorea en este recuadro los deportes o las actividades físicas que más te guste realizar. Por ejemplo saltar la cuerda, jugar a la pelota, correr, jugar a la pinta, etc. Lo puedes dibujar en tu cuaderno morado de Educación física.



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

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

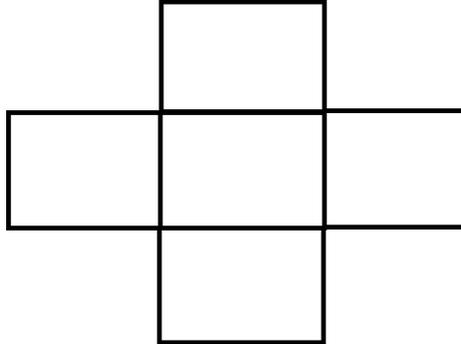
**Instrucciones:**

- 3) Observa el siguiente recuadro y colorea los artículos que ayudan en tus hábitos de higiene. (puedes dibujar en tu cuaderno morado de Educación Física y responder)





¡**A MOVERSE!** Para la siguiente actividad motriz necesitas dibujar en el suelo con tiza el siguiente recuadro, también puedes marcarlo con scotch o masking tape.



**4) Instrucciones: responde con sinceridad, luego lo trabajaremos en clases.**

Junto a un adulto realiza las siguientes indicaciones y marca con una (X) en el siguiente recuadro. O bien lo puedes dibujar el cuadro en el cuaderno morado de Educación Física y completarlo:

- ✓ **Hecho:** si lo realizas de manera fácil y coordinada.
- ✓ **Por mejorar:** si debes seguir practicando.

Acción	Hecho	Por mejorar
Pararse en el cuadro del centro y saltar: a la derecha, vuelve al centro, luego a la izquierda, vuelve al centro: REPETIR 10 VECES.		
Pararse en el cuadro del centro y saltar: adelante, vuelve al centro, atrás, vuelve al centro: REPETIR 10 VECES.		
Pararse en el cuadro del centro y saltar: adelante, al centro, izquierda, al centro, atrás, al centro, derecha, al centro: REPETIR 10 VECES.		
Pararse en el cuadro del centro y saltar: atrás, al centro, derecha, al centro, adelante, al centro, izquierda, al centro: REPETIR 10 VECES.		

**\* Es importante que el estudiante diga en voz alta hacia qué lado va saltando para que lo asocie con el movimiento. Puedes seguir jugando con el recuadro inventado diferentes combinaciones de saltos y en distintas direcciones.**