



**Guía de Trabajo N°2
 , Educación Física y salud, 3° y 4° básico
 “hábitos de vida saludable y habilidades motrices”**

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

Objetivo:

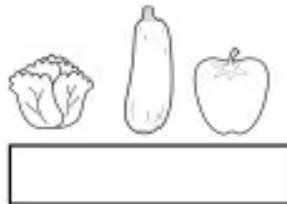
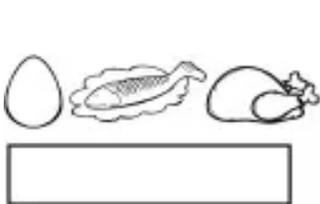
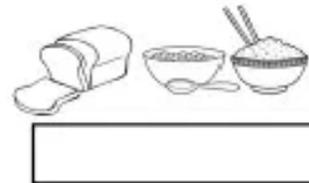
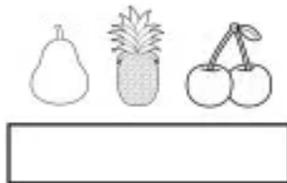
- OA1** Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas
- OA7** Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, como saltar la cuerda.

(REALIZA LAS ACTIVIDADES CON LA AYUDA DE UN ADULTO)

Hemos conversado en clases, sobre los grupos en que se dividen los alimentos. Tenemos cuatro grupos principales: carbohidratos (arroz, papas, pan, fideos, etc), proteínas (huevos, carne, pollo, pescado), grasas saludables (palta, frutos secos, aceite de oliva), vitaminas y minerales (frutas y verduras) y lácteos (yogurt, leche, queso, etc)

Instrucciones:

- 1) Observa los siguientes grupos de alimentos y escribe en el recuadro de abajo, el grupo al que pertenece. Puedes colorearlos, o dibujarlos en tu cuaderno morado de Educación Física.



Responde:

¿Cuál de los grupos que encontraste en el recuadro, no es saludable para tu organismo? ¿Por qué?



- 2) En los siguientes recuadros escribe los alimentos saludables que deberías consumir en el desayuno, almuerzo, colación y cena. Puedes realizarlo en tu cuaderno moderado de Educación Física.

Desayuno



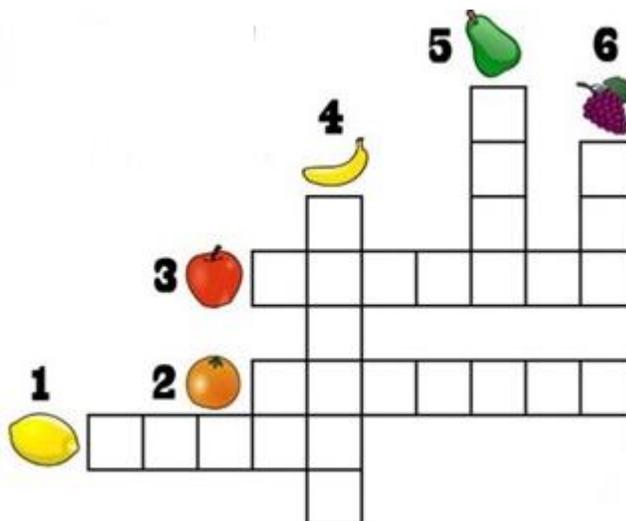
Almuerzo

Merienda



Cena

- 3) Completa el siguiente crucigrama. 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
Docente:

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

- 1) 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.



¡**A MOVERSE!** Con la ayuda de un adulto, haz una pelotita de papel envuelta en cinta de embalaje o scotch, del tamaño de tu mano. También la puedes hacer con calcetines envueltos en una panty sin uso.

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

2) Junto a un adulto lanza la pelota siguiendo las siguientes indicaciones y marca con una (X) según corresponda. 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
Sin avanzar, lanza la pelota hacia arriba con la mano DERECHA y recíbela con la misma mano: 10 veces		
Sin avanzar, lanza la pelota hacia arriba con la mano IZQUIERDA y recíbela con la misma mano: 10 veces		
Ubicar un objeto pequeño (ej: vaso plástico) a 5 pasos largos, del estudiante. El niño o niña debe estar de pie y lanzar la pelota intentando derribar el objeto con la mano DERECHA: 10 veces.		
Ubicar un objeto pequeño (ej: vaso plástico) a 5 pasos largos, del estudiante. El niño o niña debe estar de pie y lanzar la pelota intentando derribar el objeto con la mano IZQUIERDA: 10 veces.		
El mismo objeto anterior a la misma distancia. Esta vez el estudiante debe estar de espaldas al objeto con las piernas abiertas y lanzar la pelota por entremedio de sus piernas hacia el objeto, intentado derribarlo con la mano DERECHA: 10 veces.		
El mismo objeto anterior a la misma distancia. Esta vez el estudiante debe estar de espaldas al objeto con las piernas abiertas y lanzar la pelota por entremedio de sus piernas hacia el objeto, intentado derribarlo con la mano IZQUIERDA: 10 veces.		

* **Puedes seguir jugando con la pelotita lanzándola con diferentes partes de tu cuerpo en distintas direcciones.**

Profesores de Educación física y salud

Camila Barros /José Bustos