



Guía de Trabajo N°4 Educación Física y salud, 1° y 2° básico “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 en su vida cotidiana actividad física de intensidad moderada a vigorosa de forma guiada por medio de juegos y actividades lúdicas.

(REALIZA LAS ACTIVIDADES CON LA AYUDA DE UN ADULTO)

EL CUERPO: Cuando realizamos algún movimiento, lo hacemos gracias a nuestros **MÚSCULOS**, que se contraen y ejercen presión sobre tendones y ligamentos, logrando que los huesos se muevan o cambien de lugar. Es así como diferentes partes de nuestro cuerpo se mueven cuando realizamos ciertos ejercicios, por ejemplo: cuando corremos utilizamos **PRINCIPALMENTE LAS PIERNAS y LOS BRAZOS**.

Instrucciones:

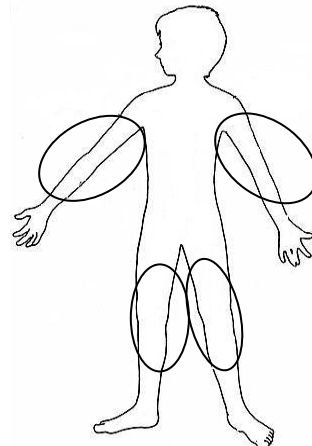
- 1) Observa las imágenes e identifica, encerrando en un círculo, que partes del cuerpo utilizas **PRINCIPALMENTE** al realizar las siguientes acciones: (lo puedes dibujar en tu cuaderno morado de educación Física)

Ejemplo:

Acción: correr


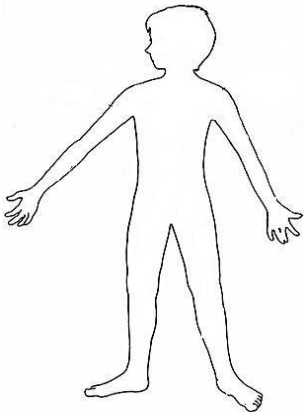

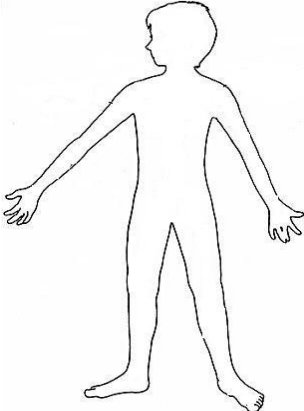

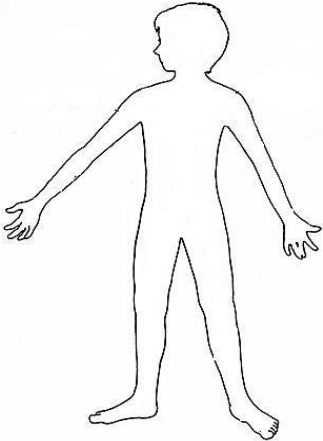


¿Qué partes del cuerpo utilizas?



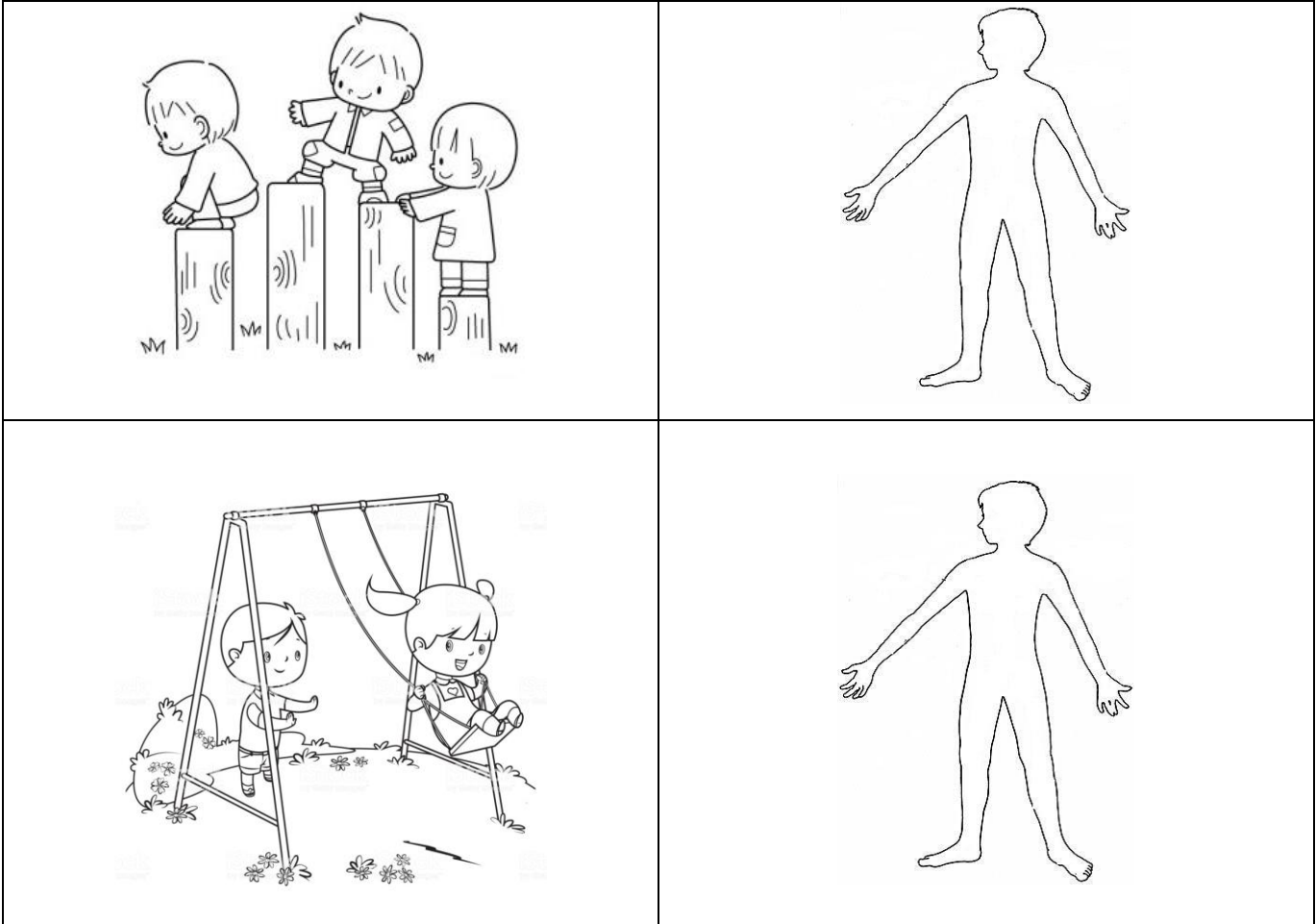


Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalles
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374
Email:colegiomiravalles1650@gmail.com
Docente:

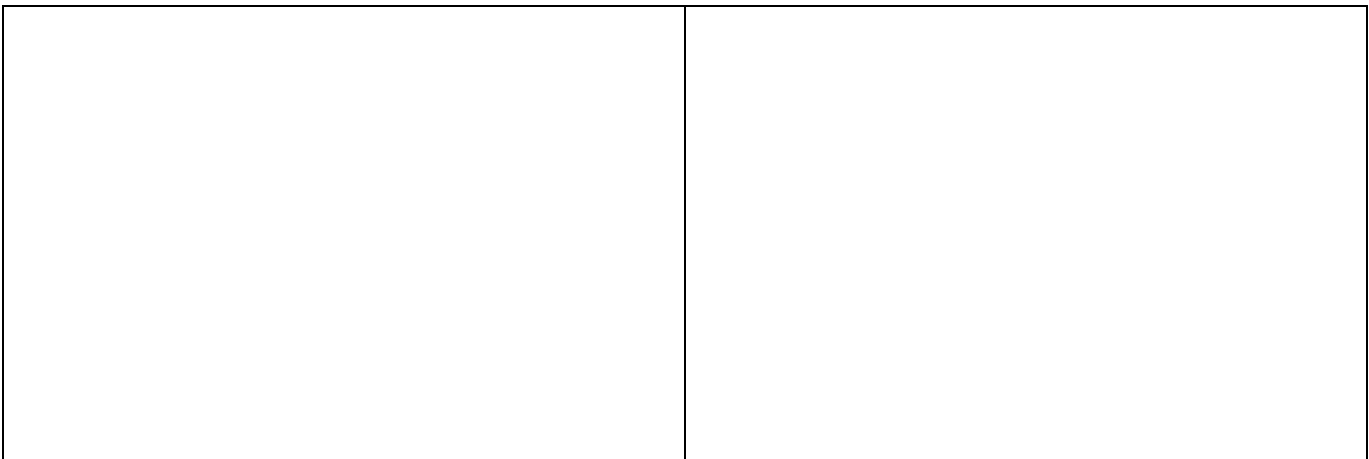
Acción	¿Qué parte del cuerpo utilizas?
	
	
	



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



2) Luego de reconocer las partes del cuerpo que utilizas jugando. Dibuja en el **RECUADRO IZQUIERDO EL JUEGO QUE MÁS TE GUSTA** y en el lado **DERECHO, IDENTIFICA LAS PARTES DEL CUERPO** que utilizas en ese juego.



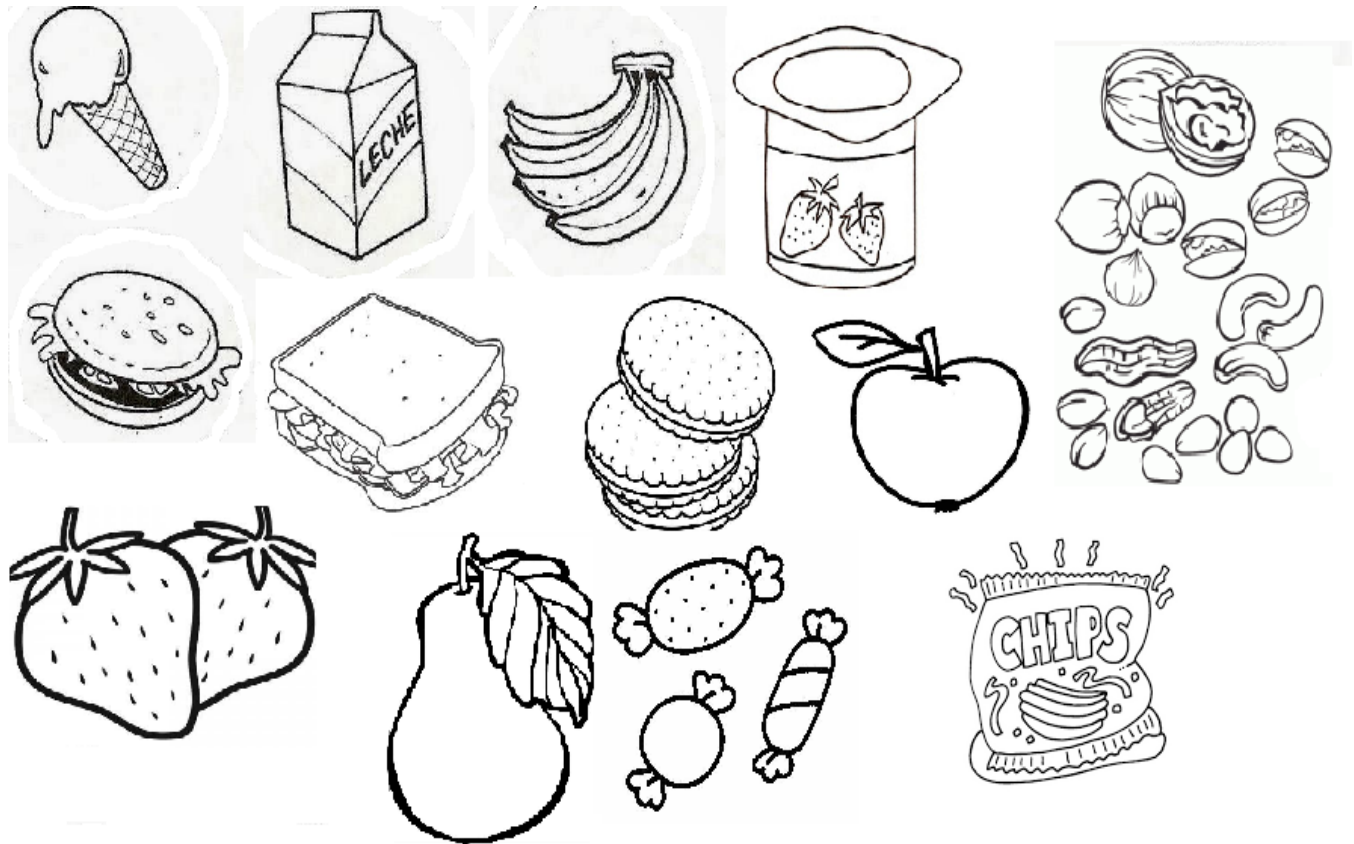


ALIMENTACION SALUDABLE: En la guía anterior vimos los alimentos saludables que son buenos para tu organismo y te entregan la energía necesaria para mantener tu salud.

La hora de la **COLACIÓN** es muy importante, porque esos alimentos que mantendrán **CONCENTRADO Y CON ENERGÍA** mientras haces tus tareas.

Instrucciones:

- 3) Arma tu colación: Encierra en un círculo las **colaciones saludables** que deseas colocar en tu mochila para llevar al colegio. Puedes realizar la actividad en tu cuaderno morado de Educación Física.



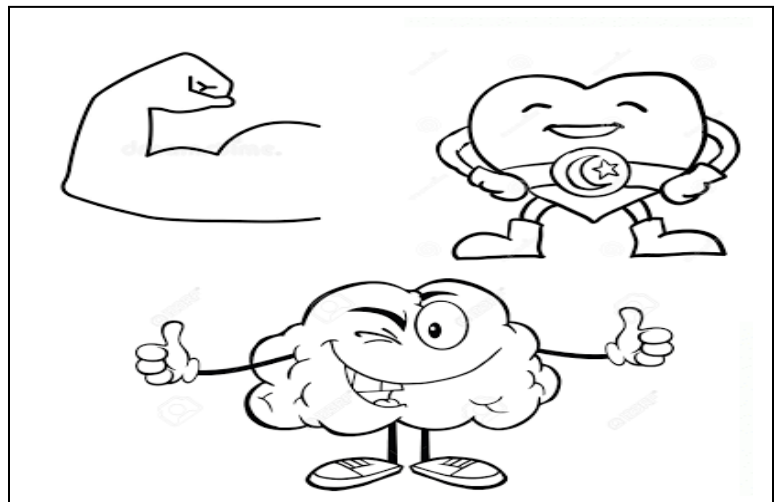


- 4) Escoge la **COLACION SALUDABLE** que más te guste y dibújala dentro de la mochila. Puedes realizar la actividad en tu cuaderno morado de Educación Física.



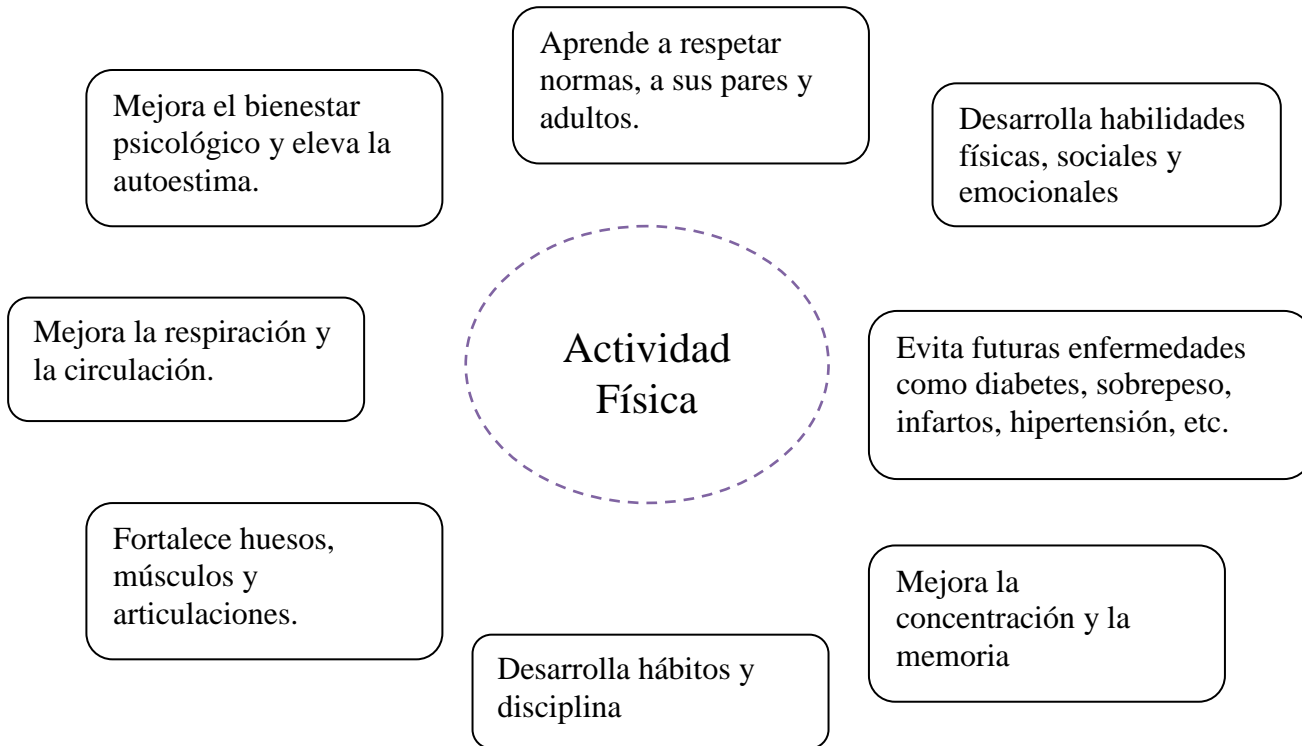
Como ya sabes, mantener una alimentación saludable te entrega **TODOS** los nutrientes y vitaminas que necesita tu cuerpo para tener:

- Huesos y músculos fuertes
- Corazón saludable
- Cerebro atento

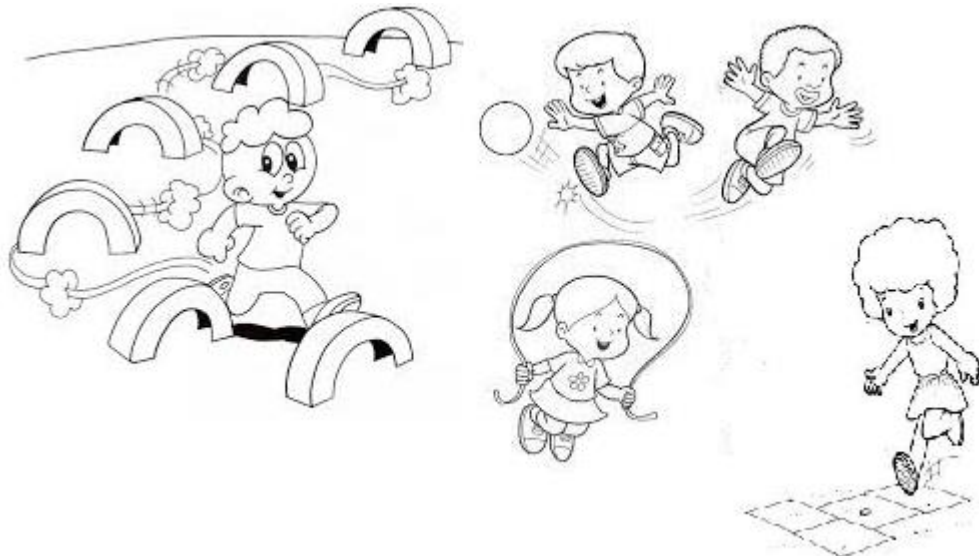




BENEFICIOS ACTIVIDAD FÍSICA: Así como llevar una alimentación saludable trae beneficios para nuestro cuerpo, hacer **ACTIVIDAD FÍSICA DE MANERA CONSTANTE Y REGULAR**, también nos hace muy bien. A continuación te mencionamos algunos de ellos.



5) Colorea o dibuja en tu cuaderno morado de Educación física, las siguientes **ACTIVIDADES FÍSICAS**, que te ayudaran a lograr los beneficios mencionados.





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

¡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:

- ✓ 6 o 7 Peluches.
- ✓ 6 o 7 Libros o cuadernos.
- ✓ 10 Pelotitas de papel.
- ✓ 4 Vasos.

Actividades:

- 1) **Preparación:** El estudiante se ubica recostado en el suelo boca abajo. Teniendo un espacio libre hacia ambos costados de 2 metros aprox.
Realización: El estudiante debe girar una vez sobre su propio eje hacia la derecha, luego apoyar las manos en el suelo y elevar el tronco; volver a bajar, girar hacia la izquierda, apoyar las manos y volver a elevar el tronco. Repetir 5 veces por lado, 10 en total.
- 2) **Preparación:** Apilar 6 o 7 libros o cuadernos.
Realización: El estudiante debe apoyar el pie derecho sobre la pila de libros, con la ayuda de un adulto, elevarse, mantener el equilibrio 30 segundos y bajar con cuidado. Cambiar a pie izquierdo y mantener 30 segundos. Repetir 3 veces por pierna.
- 3) **Preparación:** El estudiante se recuesta en el suelo boca arriba, con las piernas flexionadas hacia un sillón o silla. Donde habrán 6 o 7 peluches encima.
Realización: El estudiante debe elevar el tronco, tomar un peluche, bajar el tronco y dejar el peluche por sobre su cabeza. Repetir con todos los peluches, dos rondas.
- 4) **Preparación:** El estudiante se ubica en cuclillas con una toalla o colchoneta en frente.
Realización: El estudiante debe rodar hacia adelante (voltereta adelante), con la ayuda de un adulto y dar un salto hacia arriba al terminar. Repetir 3 veces por cada lado.



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

5) **Preparación:** Se ubican 4 vasos en hilera a una distancia de 1 metro del estudiante. El estudiante debe tener en su mano 10 pelotitas echas con hoja de cuaderno o de diario.

Realización: El estudiante debe sentarse a una distancia de 1 metro de los vasos y lanzar las pelotitas hacia los 4 vasos, intentando que caigan dentro de ellos. Repetir 2 veces con las 10 pelotitas.

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.

En caso que tengas alguna duda, puedes escribirnos a los siguientes correos:

- camilabarros.miravalle@gmail.com

- josebustos.miravalle@gmail.com

.Profesores de Educación física y Salud

Camila Barros /José Bustos