



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

Guía de Trabajo N°7

Educación Física y salud, 1° y 2°básico

Nombre : _____

Curso : _____

Fecha : ____ / ____ / ____

Objetivo:

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

OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

OA11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros.

(REALIZA LAS ACTIVIDADES CON LA AYUDA DE UN ADULTO)

PUEDES REALIZAR LAS ACTIVIDADES EN TU CUADERNO, ANOTANDO SÓLO LAS RESPUESTAS CORRECTAS.

Con la información de las guías anteriores, responde las siguientes preguntas:

(si no tiene las guías anteriores, las puede revisar en el classroom de Educación Física o solicitar al correo electrónico camila.barros@colegiomiravalle.cl que se las envíe.)

Instrucciones: Marca con una (X) la alternativa que consideres correcta.

- 1) ¿Qué colación NO es saludable?
 - a) Sándwich con jamón y palta, con una leche individual.
 - b) Fruta picada con un yogurt.
 - c) Galletas con bebida.
 - d) Barrita de cereal con un chamito.

- 2) ¿Qué son las habilidades motrices?
 - a) Las habilidades motrices son juegos.
 - b) Las habilidades motrices son hacer muchos deportes.
 - c) Las habilidades motrices son dormir y ver tv.
 - d) Las habilidades motrices son acciones que tienen relación con los movimientos básicos del ser humano.



- 3) ¿Qué acciones SON SEGURAS al momento de realizar actividad física o de jugar? Marca todas las respuestas correctas.
- a) Hidratarse (tomar suficiente agua).
 - b) Jugar en un lugar donde existen piedras y vidrios.
 - c) Jugar con buzo y zapatillas cómodas.
 - d) Realizar actividad física bajo la supervisión de un adulto.
- 4) ¿Qué partes de cuerpo utilizas cuando corres?
- a) Piernas y brazos.
 - b) Brazos y hombros.
 - c) Abdomen y piernas.
 - d) Cabeza y cuello.
- 5) ¿Qué deporte es de tipo INDIVIDUAL?
- a) Fútbol.
 - b) Basquetbol.
 - c) Voleibol.
 - d) Natación.
- 6) ¿Qué acciones debemos realizar todos los días para mantener nuestra higiene personal y autocuidado? Marca todas las respuestas correctas.
- a) Ducharse todos los días.
 - b) Acostarse muy tarde.
 - c) Lavarse los dientes después de cada comida.
 - d) Lavarse las manos, durante 20 segundos varias veces al día.
- 7) ¿Qué le pasa a mi cuerpo cuando realizo actividad física? Marca todas las respuestas correctas.
- a) Sudoración
 - b) Aumento de temperatura.
 - c) Cansancio físico.
 - d) Disminución de pulsaciones.



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 o en classroom.

Materiales:

- ✓ 10 pelotitas de papel.
- ✓ 2 palos de escoba
- ✓ 1 fuente o bol

Actividades:

- 1) **Preparación:** “El conejo” El estudiante se ubica de pie, con las 10 pelotitas de papel en un costado. A una distancia de 2 o 3 mts ubicar una fuente o bol, para que el estudiante deposite las pelotitas.

Realización: El estudiante debe colocar una pelotita entre sus rodillas, avanzar saltando a pie junto sin que se caiga la pelotita e intentar depositarla en la fuente sin usar las manos. Si la pelotita cae fuera, debe repetir el recorrido, si cae dentro se devuelve y comienza con otra pelotita. Repetir hasta terminar con las 10 pelotitas.

- 2) **Preparación:** “Cuadrupedia” El estudiante debe ubicarse de pie, con las 10 pelotitas de papel en un costado. A una distancia de 2 o 3 mts ubicar una fuente o bol, para que el estudiante deposite las pelotitas.

Realización: El estudiante debe tomar una pelotita con la mano, avanzar en cuadrupedia (apoyando manos y pies) y depositar la pelotita en la fuente. Repetir con las 10 pelotitas de papel.

- 3) **Preparación:** “Saltos” Un adulto debe estar sentado y sostener a ras de suelo, dos palos de escoba. El estudiante se ubica de pie frente al adulto.

Realización: El adulto debe abrir y cerrar los palos a ras de suelo y el estudiante debe saltar abriendo y cerrando las piernas, según los movimientos de los palos. Realizar 20 saltos.

- 4) **Preparación:** “Abdominales” El estudiante se ubica recostado en el suelo boca arriba, detrás de su cabeza un adulto debe estar parado firme, con las 10 pelotitas de papel en la mano. En los pies del estudiante debe haber una fuente o bol, para que deposite las pelotitas.

Realización: El estudiante debe elevar los pies, el adulto coloca una pelotita entre sus pies y el estudiante baja sus pies para depositar la pelota en la fuente. Las manos del estudiante deben tomar los tobillos del adulto. Realizar con todas las pelotitas.



Guía N°7

En la siguiente tabla marcar o pintar la carita que corresponda, según el nivel de dificultad que sintió el estudiante en cada actividad.

Esta tabla debe enviarla via classroom o correo electrónico, indicando nombre del estudiante y curso.

Nombre estudiante:

Curso:

Fecha de envío:

EJERCICIO	FÁCIL	DÍFÍCIL	MUY DIFÍCIL
Ejercicio 1 "El conejo"			
Ejercicio 2 "Cuadrupedia"			
Ejercicio 3 "Saltos"			
Ejercicio 4 "Abdominales"			

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:

- camila.barros@colegiomiravalle.cl

- Jose.bustos@colegiomiravalle.cl

Profesores de Educación física y Salud.

Camila Barros Villalobos

José Bustos Núñez