



## Guía N° 2 Educación Física y Salud.

Alumno(a):	Curso: __ Básico	Nota:
Profesor(a): María Jesús Gutiérrez Studier	Fecha: 24 /03/2021	

### OBJETIVO PRIORIZADO:

OA1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies consecutivamente en una dirección, lanzar un balón hacia un compañero, caminar y correr consecutivamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

1.- Completa las oraciones con las partes del cuerpo, acciones o conceptos, según corresponda.

(LANZAR – MANOS – EQUILIBRIO – CARA – PIERNAS – CORRER – AGUA – ATRAPARLOS – ATRAPAR)

- Cuando salto la cuerda, lo hago con mis \_\_\_\_\_.

- Mi mamá siempre me dice que me lave las \_\_\_\_\_ y la \_\_\_\_\_ después de realizar ejercicios.

- Al jugar a "la pinta" con mis amigos, debo \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ para que sepan que están "pintados".

- Si camino por una línea angosta, sin caerme, la acción se llama \_\_\_\_\_.



- Al realizar ejercicio intenso, debo hidratarme con \_\_\_\_\_.

- Cuando estoy trabajando con un balón y con un compañero, generalmente, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ el balón.

## 2.- Actividad:

- Durante 3 días, debes realizar los siguientes ejercicios:
  - Trotar en el lugar 20 segundos
  - Saltar, separando y juntando las piernas y brazos 20 veces
  - Saltar 10 veces con la pierna izquierda
  - Saltar 10 veces con la pierna derecha

**\*Es importante que estires tu cuerpo y te hidrates después de esta actividad.**

- Al terminar, diariamente, responde estas preguntas:

¿Cuál de estos ejercicios te costó más?

DIA 1: \_\_\_\_\_

DIA 2: \_\_\_\_\_

DIA 3: \_\_\_\_\_

¿Cuál de estos ejercicios se te hace más fácil?

DIA 1: \_\_\_\_\_

DIA 2: \_\_\_\_\_

DIA 3: \_\_\_\_\_

Al terminar TODOS los ejercicios DIARIOS, ¿Qué cambios notas en tu cuerpo?

DIA 1: \_\_\_\_\_

DIA 2: \_\_\_\_\_

DIA 3: \_\_\_\_\_

- Finalmente, dibújate, realizando el ejercicio que más te gusto.

**COLEGIO SAN FELIPE**  
**RBD 24966-I**  
Avda. Laguna Sur 7241  
Fono: 232753100  
**PUDAHUEL**  
[direccion24966@gmail.com](mailto:direccion24966@gmail.com)



**CORPORACIÓN EDUCACIONAL A YG**

*"Familia y Colegio, pilar de formación de nuestros niños y jóvenes"*