



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 la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas; por ejemplo: realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo: 50 o 100 metros).

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

(LANZAR – CORRER – EQUILIBRIO – SALTAR – AGUA – ATRAPAR - INDICE - FRECUENCIA CARDIACA - MEDIO – EQUILIBRIO - SELLOS)

- Medir los latidos del corazón en un tiempo determinado lo llamamos

_____.

- Las Habilidades motrices básicas (HMB) vistas en clases son:

_____, _____, _____, _____,
_____.

- La frecuencia cardiaca, en la zona del cuello, se debe medir con los dedos

_____ y _____.

- Al elongar una pierna, musculo cuádriceps específicamente, nos tomamos un pie y debemos mantener el _____.

- Al realizar ejercicio intenso, debo hidratarme con _____.



- Para tener una vida saludable, debemos comer alimentos sin _____.

2.- Actividad:

- Durante 3 días, debes realizar los siguientes ejercicios:
 - Trotar en el lugar 30 segundos
 - Saltar, separando y juntando las piernas y brazos 20 veces
 - Tocarse la punta de los pies y saltar, elevando los brazos, 10 veces
 - Elongar las zonas trabajadas

***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: _____

Nombra 3 elongaciones realizadas después del ejercicio.

1.-

COLEGIO SAN FELIPE
RBD 24966-I
Avda. Laguna Sur 7241
Fono: 232753100
PUDAHUEL
direccion24966@gmail.com



CORPORACIÓN EDUCACIONAL A YG

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

2.-

3.-

Dibuja tu parte favorita de la actividad.