

Guía de Educación Física y salud.

Colegio Domingo Eyzaguirre, San Bernardo.

Profesor Evers Salas U.

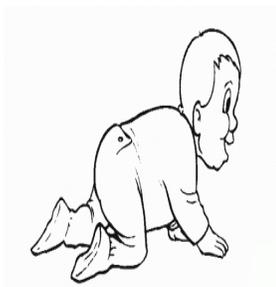
Nombre estudiante:

Curso: Segundo Básico.

Lee atentamente.

Las habilidades motrices básicas son comunes a todas las personas y se van desarrollando desde el nacimiento, estas nos permiten realizar nuestras tareas a diario, dentro de estas habilidades encontramos las siguientes acciones; saltos, giros, desplazamientos, lanzamientos entre otras.

I. Escribe el nombre correspondiente a la habilidad motriz básica presente en la figura, no olvides colorear. (10 puntos)



1.....



2.....



3.....



4.....

Lee Atentamente.

La organización mundial de la salud (OMS), recomienda los siguientes hábitos de actividad física:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.

II. Con respecto al texto anterior escribe y dibuja 3 actividades físicas que puedes realizar a diario para mantener un hábito de vida saludable. (10 Puntos)

III. Observe estas imágenes y colorea con color azul las imágenes que representen los cambios de su cuerpo cuando realizamos actividad física. (10 Puntos).

