



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
EL BOSQUE
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
PROFESORA: CLAUDIA VALDERRAMA

Guía Pedagógica N°3 (Evaluación formativa)

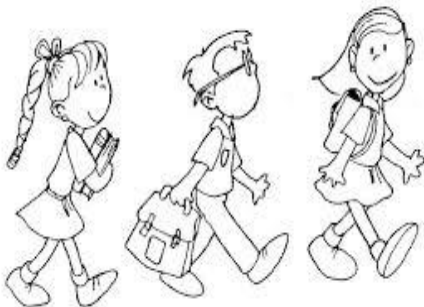
Nombre:	Curso: 2° básico C
Fecha inicio: 1 de abril	Fecha Presentación: reingreso a clases

Descripción Curricular de la Evaluación

Unidad	Habilidades Motrices
Objetivo	Demostrar y reconocer habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad
Habilidades a evaluar	Diferenciar las distintas maneras en que se puede tener el control del cuerpo con y sin implementos; por ejemplo: carreras, saltos, lanzar, entre otros.
Contenido	Acciones motrices con y sin implementos

Actividad N°1

Ubica y escribe debajo de cada dibujo, los siguientes movimientos que se pueden realizar con el cuerpo. Caminar, correr, lanzar, realizar equilibrio, dar la voltereta, patear, flexibilidad, saltar.





Actividad N°2

Lee atentamente

¡Hacer ejercicio hace bien!

Hacer ejercicio físico desde pequeños favorece el desarrollo físico y mental. Los niños que practican algún tipo de deporte son en general más sanos, felices y tienen mejor rendimiento escolar.

Algunos beneficios de realizar ejercicio físico

- Aprenden a seguir reglas y a crear hábitos de vida activa.
- Socializan y mejoran sus habilidades para relacionarse.
- Favorece su desarrollo físico, con el crecimiento de sus huesos y músculos.
- Duermen mejor.
- Se alejan del sedentarismo, reduciendo el tiempo que dedican a la televisión y los videojuegos

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda **una hora de ejercicio físico** moderado al día, para niños de entre 5 y 17 años, pero también señala que aumentar el tiempo dedicado a su práctica únicamente aporta beneficios para su salud.

Actividad N°3

Lee atentamente y dibuja lo que se indica.

Aunque en estos días, para prevenir el contagio del corona virus, no puedas salir a la calle o al colegio como lo hacías normalmente, es importante que hagas ejercicio en tu casa. Busca un lugar donde puedas hacer ejercicios, como por ejemplo, los que están en los dibujos de la actividad número 1 o puedes inventar otros, y realízalos 1 vez al día.

Dibuja 3 ejercicios que hayas realizado en tu casa.

