



Educación Física y salud.
Colegio Domingo Eyzaguirre.
Profesor Evers Salas U.

Guía N°3, Educación Física y salud.

Nombre Estudiante:
Curso: Segundo Básico.

1-. Lee atentamente.

Texto 1.

*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 tales como; Saltar, Correr, Caminar, Rodar, Gatear, Reptar. **A medida que vamos creciendo también vamos desarrollando otras habilidades motrices básicas más complejas como son las de habilidades manipulación (Lanzar un balón, chutear o patear un balón, recibir un balón), habilidades de estabilidad (mantener el equilibrio en un pie, realizar suspensiones, giros, rodadas, volteretas.***

1.1-. A continuación debes identificar las siguientes habilidades motrices de manipulación y estabilidad, colocar su nombre en la zona indicada y colorear.



1.....



2.....



3.....



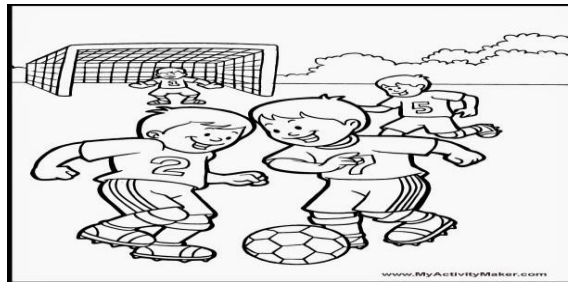
4.....

2.- A continuación debes dibujar (no te olvides de colorear) 3 deportes en donde se presenten las habilidades motrices básicas de manipulación y estabilidad presentadas en el texto 1. Ten en cuenta los siguientes ejemplos.

Ejemplo: Deporte: Fútbol

Habilidades motrices básicas: Lanzar un balón, Recibir un balón (arquero), chutear un balón.

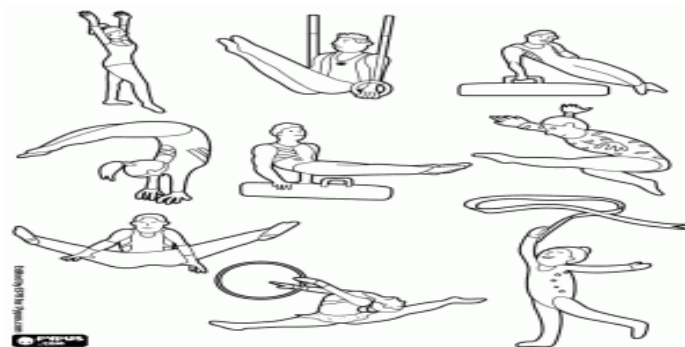
Dibujo:



Ejemplo 2: Deporte Gimnasia.

Habilidades Motrices Básicas: Voltereta, Equilibrarse, Giros.

Dibujo:



Ten en cuenta lo siguiente:

¿Qué es el deporte?

Deporte es toda actividad que involucra ciertas reglas, además para practicar deportes necesitas de ciertos implementos y un número determinado de personas que deseen practicarlo e inclusive hay deportes que puedes practicar de manera individual como correr, bicicleta entre otros. Así también existen deportes colectivos (en equipos), tales como el Basquetbol, Fútbol, Balonmano.

2.1-. A continuación dibuja tus deportes y no te olvides de colorear.

1.

2.

3.

3. Hábitos de vida saludable.

Lee atentamente.

La actividad física es muy importante para mantener nuestro cuerpo y mente saludable, así también lo es nuestra alimentación, si deseas tener un cuerpo fuerte y saludable, recuerda alimentarte a diario de frutas, verduras, cereales y beber al menos entre 1,5 y 2 litros de agua a diario, pero también debes evitar consumir alimentos altos en azúcar (chocolates, galletas, bebidas) y también los alimentos altos en grasas (Papas fritas, pasteles, mantequilla, quesos).

3.1.- A continuación debes buscar 15 recortes de alimentos saludables y deberás pegarlos formando un collage.