



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SAN BERNARDO // EL BOSQUE
ASIGNATURA: Educación física y salud.
PROFESOR (a): EVERS SALAS U.

Guía Pedagógica N°5

Nombre:	Curso: Segundo Básico.
Fecha inicio: 18/05	Fecha Término 29/05

Descripción Curricular de la Evaluación

Unidad	N° 1
Objetivos	(OA1) Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas. (OA2) Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema.
Habilidades a evaluar	Usar las habilidades motrices básicas para representar símbolos, letras, números o figuras geométricas.

Instrucciones

Esta guía debe estar desarrollada en tu cuaderno.

Recuerda que en lo posible debes trabajar con lápiz pasta NEGRO.

No realices todas las actividades de una vez. Toma descansos de a lo menos 15 minutos para continuar con el trabajo.

Cualquier duda puedes consultar al siguiente correo electrónico:

e.salas@colegiodomingoeyzaguirre.cl.

1-. Conceptos de persona activa y persona sedentaria, lee atentamente.

1-¿Qué es ser una persona activa?

Una **persona activa** es aquella que logra alcanzar los minutos de actividad física que recomienda la organización mundial de la salud (OMS) es decir 60 minutos diarios para niños y adolescentes y 150 minutos a la semana para personas mayores de 18 años.

2-¿Qué es ser una persona sedentaria?

El **sedentarismo** es la conducta en la que predominan actividades que requieren bajo gasto de energía. Por ejemplo, estar sentado o acostado, ver televisión, jugar videojuegos, estar frente a la computadora, etcétera). Son sedentarias aquellas personas que la mayor parte del día llevan adelante actividades que exigen poco o ningún movimiento.

1.1-. De acuerdo al texto anteriormente leído, deberás encontrar en la siguiente sopa de letras 7 actividades propias que realiza una persona activa, enciérralas en un círculo y coloréalas.



PISTAS

BAILAR

CAMINAR

CORRER

DEPORTES

JUGAR

SALTAR

2.- Lee con atención el siguiente cuento.

Cangurolandia Park.

Cangurolandia Park era un parque temático para canguros. Una de las atracciones más populares eran las carreras de canguros. A los canguros les encantaban estas carreras. Se las tomaban muy en serio.

En Cangurolandia Park había un canguro, llamado Billy Boing, que había sido el campeón desde que comenzaron las carreras, todos los canguros le respetaban para ellos era un auténtico ejemplo.

Su gran rival era Jimmy Jump, un joven y ambicioso canguro que le pisaba los talones durante todas las carreras, pero que nunca había conseguido alcanzarlo.

La edad no había podido con Billy Boing y seguía estando en forma. Pero un día, Billy Boing empezó a notar un dolor en sus patas al finalizar las carreras que no había notado nunca antes.

A las pocas semanas de esto y justo antes de la línea de meta, a Billy Boing le fallaron las patas. Jimmy Jump, al ver a su rival que no avanzaba, lo ayudó para que terminara la carrera.

- ¡Vamos, Billy, dos saltos más! -le dijo Jimmy Jump.

Pero Billy Bonig no se podía mover, así que Jimmy lo agarró y la ayudó a llegar a la meta. Cinco canguros más habían pasado delante de ellos, pero ninguno quiso cruzar la meta antes que Billy Boing.

- ¿Por qué has hecho esto, Jimmy? -preguntó Billy Boing a su eterno rival.

- Porque mi victoria solo será auténtica cuando consiga ser más rápido que tú -respondió Jimmy Jump-.

No quiero ser el primero, quiero ser el mejor, y solo podré demostrarlo ganándote de verdad.

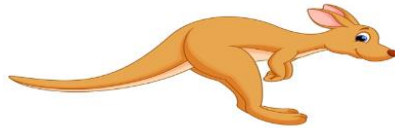
- Pero yo prefiero dejar de correr antes que perder una carrera -dijo Billy Boing.

Los veterinarios examinaron a Billy Boing. Dijeron que tenía que una lesión importante y que tendría que recuperarse antes de volver a las carreras. Ningún canguro quiso volver a correr sin Billy Boing, especialmente Jimmy Jump, que ayudó a su rival a ponerse en forma.

Pasaron meses hasta que Billy Boing pudo volver a participar en una carrera de canguros, meses durante los cuales ningún canguro quiso correr. Cuando por fin se anunció que Billy Boing estaba preparado para volver a correr los canguros de todo el mundo acudieron a Cangurolandia Park a ver la carrera.

Sonó el pistoletazo de salida. Los canguros salieron saltando a toda velocidad. Jimmy Jump salió en cabeza. A Billy Boing le costó, pero consiguió colocarse en primera posición. Durante unos minutos que parecieron horas, Jimmy Jump y Billy Boing iban igualados. Ninguno quería perder. Justo en el último segundo, el viejo Billy Boing pegó un salto inmenso y consiguió entrar el primero en la meta.

- Has ganado otra vez, Billy, felicitaciones -dijo Jimmy Jump.
- Pero será la última. No volveré a correr más -dijo Billy Boing-. He entrenado duro por última vez, pero no puedo hacerlo más me he hecho mayor y tengo que cuidarme.
- Pierdo un gran rival -dijo Jimmy Jump.
- Pero cuando me ayudaste en aquella carrera ganaste un gran amigo -dijo Billy Boing-. Te entrenaré y te convertirás en un canguro corredor mucho mejor que yo.



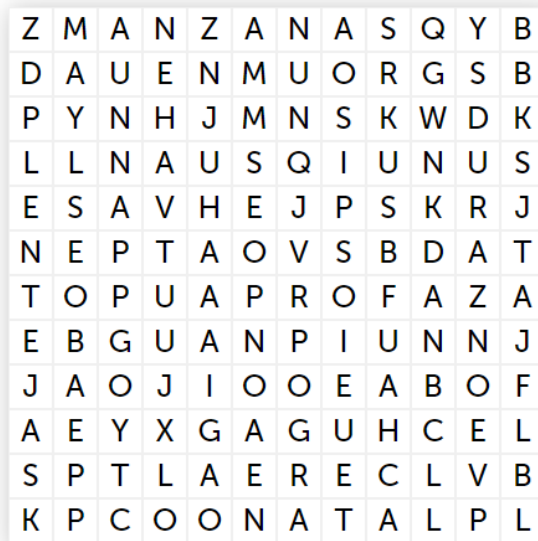
Recuerda:

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 (caminar, arrastrarse, gatear, caminar en cuadrupedia (4 apoyos), lanzamientos entre otras).

2.1-. Según las guías resueltas anteriormente menciona las dos habilidades motrices básicas que se destacan en el cuento de cangurolandia.

2.2 Dibuja al canguro Billy Boing, realizando estas dos habilidades motrices básicas.

3. En la siguiente sopa de letra, debes encontrar los alimentos que son beneficiosos para tu salud, enciérralos en un círculo y coloréalos con tu color favorito.



PISTAS

AGUA	CEREAL
DURAZNO	HUEVO
LECHUGA	LENTEJAS
MANZANA	PLATANO
PLATANO	ZANAHORIA

3.1-. Dibuja los alimentos que encontraste en tu sopa de letras.