



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SAN BERNARDO

ASIGNATURA: Educación física y salud.

PROFESOR (a): Evers Salas U.

Guía Pedagógica N°2

Nombre:	Curso: Primero básico.
Fecha inicio: MAYO	Fecha MAYO 2021

Descripción Curricular de la Evaluación

Nivel	N° 2 (2020)
EJE	Habilidades motrices.
Objetivos	(OA1), (OA6)
Habilidades a evaluar	› Ejecutar habilidades motrices básicas de locomoción (correr, saltar, caminar, entre otros) en diferentes juegos y actividades físicas lúdicas. › Ejecutar habilidades motrices básicas de manipulación (lanzar, recibir, patear, entre otros) en diferentes situaciones por medio de variadas actividades físicas y juegos.

Puntaje máximo: 60 puntos.

Instrucciones: Instrucciones: Lee, desarrolla y/o responde la siguiente guía de trabajo.

Cualquier consulta debes realizarla al correo:

e.salas@colegiodomingoeyzaguirre.cl o al celular 9 63200791 en el siguiente horario de 13:00 a 18:00 de lunes a viernes.

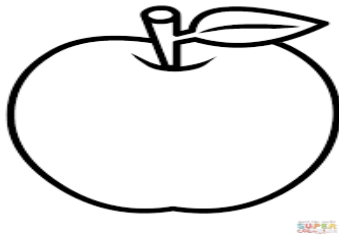
1-. Lee atentamente.

Hábitos de vida saludable.

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, mantequillas, quesos).

3.1.- A continuación solo debes colorear y colocar el nombre de los alimentos que reconozcas como saludables para tu cuerpo. (30 puntos)

1.



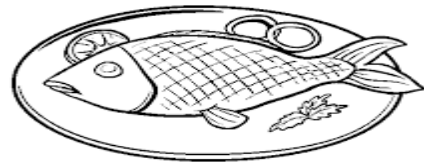
2.



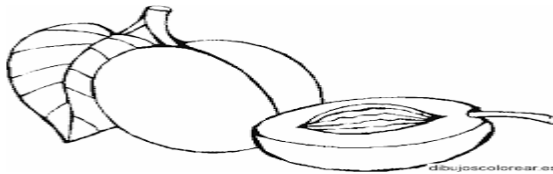
3.-



4.-



5.-



6.-



2.- Lee Atentamente.

Habilidades motrices de manipulación

Las habilidades motrices de manipulación, nos permitirán realizar diferentes acciones, tales como lanzar, recibir un balón, botear un balón, golpear un balón. De ahí la importancia de practicar día a día estas habilidades ya que nos prepararán para realizar diferentes deportes en el futuro, tales como basquetbol, futbol, balonmano, etc.



1. A continuación SOLO debes colorear las imágenes en donde estén presentes las habilidades motrices de manipulación. (15 puntos)

1. Basquetbol.



2. Fútbol (arquero).



3.- Dormir.



2. Busca 5 recortes de deportes en donde estén presentes las habilidades motrices de manipulación (puedes usar recortes de diarios, revistas etc.). (15 puntos)