



## Guía de trabajo "Educación Física y Salud" UNIDAD 2

1° básico A-B

Profesor: Sebastian Rojas Pastén

Nombre: ..... Curso: .....

Puntaje total: 30 puntos.

Puntaje obtenido: .....

Nota:

### **Objetivos de Aprendizaje:**

**OA.1.** Demostrar **habilidades motrices básicas** de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

**OA.2.** Ejecutar acciones motrices con relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento.

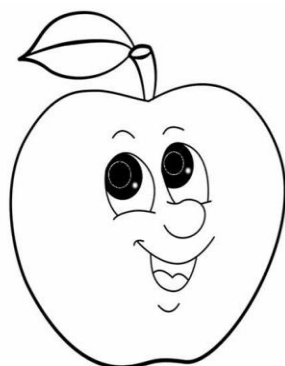
**OA.9.** Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

### **Instrucciones y orientaciones:**

- Reconocer hábitos alimenticios, comida saludable y no saludable, mediante imágenes entregadas por el profesor.
- Identificar y clasificar las Habilidades Motrices Básicas.
- Presentar guía de trabajo limpia y sin borrones.
- Para el correcto desarrollo de esta guía de aprendizaje el estudiante deberá leer el texto con la ayuda de un adulto para luego completar cada una de las actividades entregadas por el profesor.
- Finalmente deberá autoevaluarse respondiendo las preguntas de la guía con el propósito de saber qué y cuánto aprendió el estudiante. Es importante volver a repasar si no se logra el aprendizaje.
- Pueden respaldarse de los siguientes sitios web:
  - [www.icarito.cl](http://www.icarito.cl)
  - [www.juegoydeporte.com](http://www.juegoydeporte.com)



**Actividad N° 1:** Con la ayuda de un adulto lee la información que te dará a conocer la señora Manzana y el señor Brócoli (5 puntos)

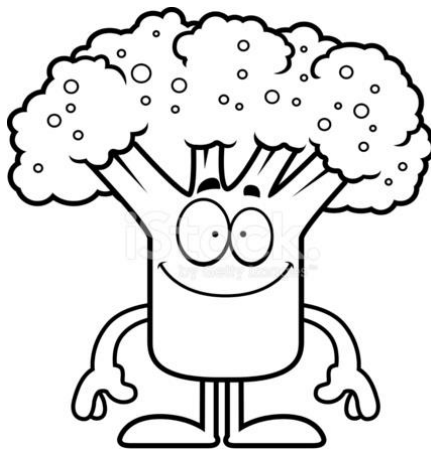


**¿Qué es una Alimentación Saludable?**

Una **alimentación saludable** consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sano (a), sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales

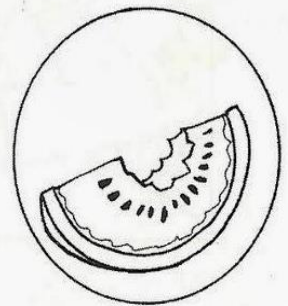
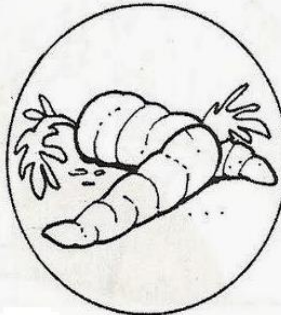
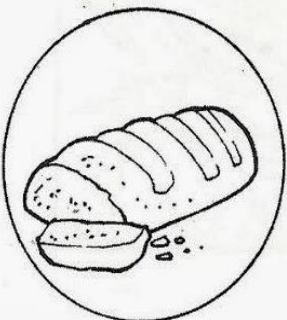
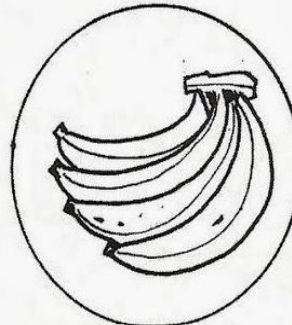
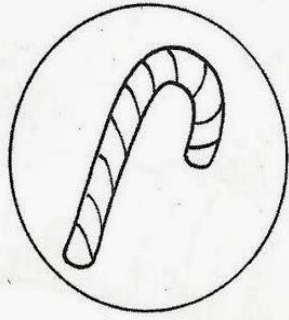
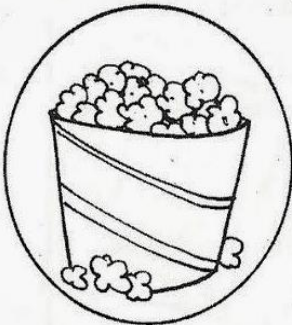
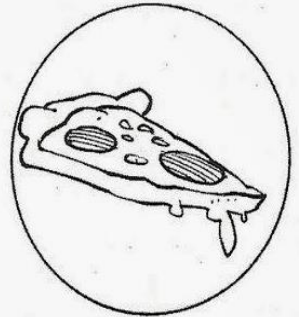
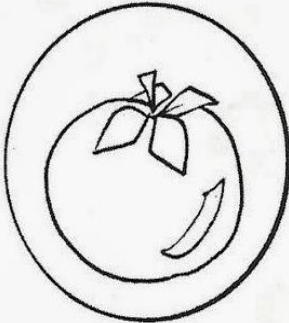
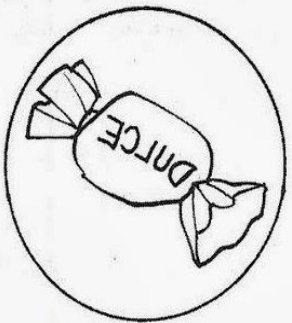
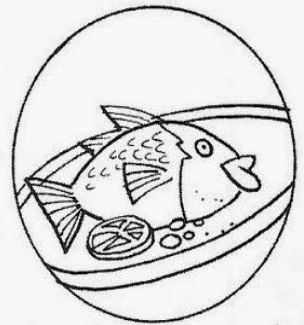
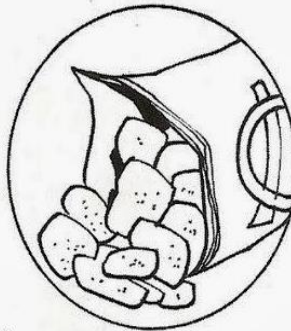
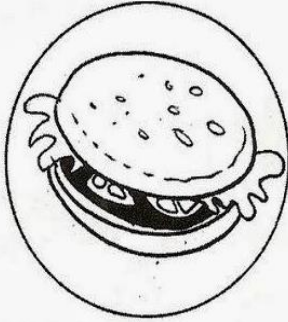
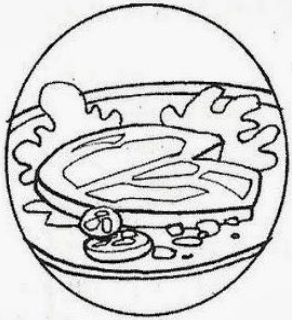
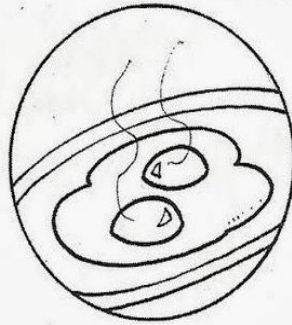
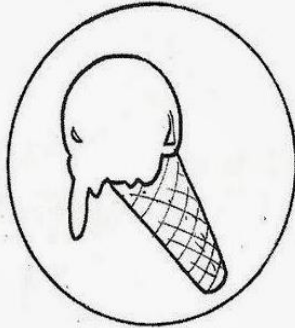
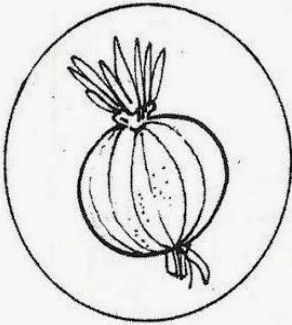
**¿Hay alimentos No Saludable?**

Si existen alimentos **no saludables** o alimentos "chatarra" y estos son aquellos que no aportan ningún beneficio a tu salud, como por ejemplo, el exceso de grasa, los embutidos, los dulces y aceites.



Al aprender qué es una comida saludable y no saludable, la señora Manzana y el señor Brócoli te piden que... **¡¡¡Los pintes y colorees!!!**

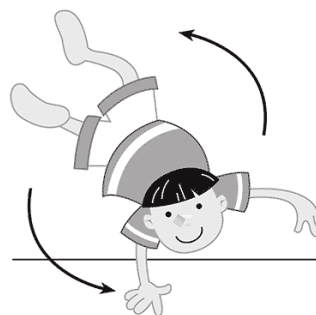
**Actividad N° 2:** Cómo ya conoces qué es una alimentación saludable y no saludable, te invito a colorear los alimentos que sólo sean SALUDABLES y nos entreguen una buena alimentación y nutrición. (10 puntos)



**Actividad N°3:**

A continuación deberás **identificar, clasificar y parear trazando con una línea**, el nombre de las Habilidades Motrices Básicas con las imágenes que se observan en la hoja (2 puntos c/u).

EQUILIBRIO



DESPLAZAMIENTO



MANIPULACIÓN



GIRO



SALTO



**Actividad N° 4:**

Al finalizar la guía de trabajo, responde las siguientes preguntas con la ayuda de un adulto, coloreando la carita que más te represente. (5 puntos)

1.- Logré seguir todas las instrucciones de la guía de trabajo.



Logrado



Medianamente  
Logrado



No Logrado

2.- Logré realizar todas las actividades de trabajo demostrando interés y esfuerzo.



Logrado



Medianamente  
Logrado



No Logrado

3.- Logré resolver mis dudas con la ayuda de mis papás u otro adulto.



Logrado



Medianamente  
Logrado



No Logrado

4.- Logré realizar las actividades sin dificultad.



Logrado



Medianamente  
Logrado



No Logrado

5.- Logré aprender y jugar en familia.



Logrado



Medianamente  
Logrado



No Logrado