**Guía de trabajo “Educación Física y Salud” UNIDAD 1**

**2° básico A-B**

**Profesor: Sebastian Rojas Pastén**

**Nombre: …………………………………………………………………….................. Curso: ………………………**

**Puntaje total: 35 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.6 .Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

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.

* **Investigar, identificar y describir** conceptos relacionados con Educación Física y Salud.
* El alumno/a debe identificar, describir y posteriormente pegar láminas (recortes) de los conceptos entregados por el profesor, tomando en cuenta las **Habilidades Motrices Básicas**, los distintos tipos de: ***desplazamientos, saltos, giros, equilibrios y manipulación.***
* Debe agregar una descripción breve de cada concepto más **2 imágenes de cada uno.**
* Cada concepto con su descripción e imágenes equivalen a **5 puntos.**
* Presentar guía de trabajo limpia y sin borrones.
* Pueden respaldarse de los siguientes sitios web:
* [www.icarito.cl](http://www.icarito.cl)
* [www.juegoydeporte.com](http://www.juegoydeporte.com)
* **Identificar y describir los siguientes conceptos**:

1. **Describa brevemente: ¿qué es la Higiene? (3 puntos)**

**…………………………………………………………………………………………………………………………..**

**……………………………………………………………………………………………………………………………**

**…………………………………………………………………………………………………………………………...**

* **Integre imágenes, ejemplo: lavado de manos. (1 punto c/u)**

1. **Describa brevemente: ¿qué es la “comida saludable? (3 puntos)**

**…………………………………………………………………………………………………………………………...**

**……………………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………………**

* **Integre imágenes, ejemplo: manzana, yogurt (1 punto c/u):**

1. **Describir brevemente el concepto de “Desplazamiento” (3 puntos):**

**……………………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………………**

* **Integre imágenes, ejemplo: caminar, correr, trotar, cuadrupedias, reptar (1 punto c/u):**

1. **Describa brevemente el concepto de “Salto” (3 puntos)**

**…………………………………………………………………………………………………………………………..**

**……………………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………………**

* **Integre imágenes, ejemplo: salto en un pie y en dos pies. (1 puntos c/u):**

1. **Describa brevemente el concepto de “equilibrio” (3 puntos)**

**……………………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………………**

* **Integre imágenes, ejemplo: caminar en una viga de equilibrio, desplazamiento en bicicleta. (1 punto c/u):**

1. **Describa brevemente el concepto de “giro” (3 puntos)**

**…………………………………………………………………………………………………………………………...**

**……………………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………………**

* **Integre imágenes, ejemplo: voltereta hacia adelante o hacia atrás, rodar. (1 punto c/u):**

1. **Describa brevemente el concepto de “coordinación” (3 puntos)**

**……………………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………………**

* **Integre imágenes, ejemplo: dominio de balón “ojo-mano”, bailar, saltar la cuerda. (1 punto c/u):**