



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

2° básico A-B

Profesor: Sebastian Rojas Pastén

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

Puntaje total: 37 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.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.

**OA.11.** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: > realizar un calentamiento mediante un juego > escuchar y seguir instrucciones > utilizar implementos bajo supervisión > mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad

### **Instrucciones y orientaciones:**

- Reconocer hábitos de higiene, comida saludable y no saludable, mediante imágenes entregadas por el profesor.
- Identificar, clasificar y escribir las Habilidades Motrices Básicas.
- Reconocer partes del cuerpo humano.
- Presentar guía de trabajo limpia y sin borrones.
- Al finalizar el desarrollo de la guía, el alumno 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)

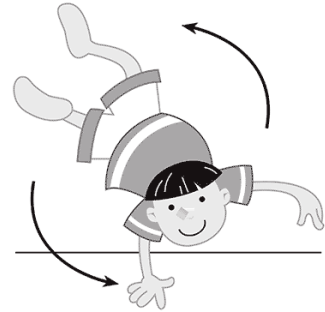


**Actividad N° 1:**

Observar, clasificar y escribir el nombre de cada Habilidad Motriz en el espacio asignado por el profesor (2 puntos c/u)

- **Desplazamiento - Giro - Salto - Equilibrio - Manipulación**

1) .....



2) .....



3) .....



4) .....



5) .....



Actividad N° 2:

Completar el nombre y luego colorear cada acción de hábito de higiene personal que debe cumplir y hacer en su día a día. (2 puntos c/u)



[www.dibujosparacolorear.info](http://www.dibujosparacolorear.info)

1) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



2)



3) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



4) \_\_\_\_\_



5) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6)

### Actividad N° 3:

## La importancia de mi cuerpo

Mi cuerpo es muy importante porque realizo muchas cosas con él, como es el simple hecho de caminar para trasladarme de un lugar a otro, mover mis manos para tomar algo que necesito, por ejemplo para tomar la cuchara que uso para comer. Todo mi cuerpo es importante porque si no contara con alguna de sus partes sería difícil realizar lo que puedo hacer en este momento, como correr, jugar, saltar, levantar algo, trabajar, etc.

"Debemos quererlo para y cuidarlo para disfrutar de todo lo que podemos hacer".

### LAS ARTICULACIONES



Las articulaciones permiten que los huesos se conecten sin tocarse entre sí, para no desgastarse. Gracias a ellas, el cuerpo tiene la capacidad de doblarse de muchas maneras.

- A continuación, lee, escribe el número en el círculo en blanco y pinta el dibujo que se observa, tomando en cuenta las 7 articulaciones que se entregan. (10 puntos)

Lee, escribe el número y pinta:



**¿SABÍAS QUE...?**  
Tenemos más de doscientas articulaciones en el cuerpo.

- 1.- tobillo
- 2.- cintura
- 3.- hombro
- 4.- codo
- 5.- cuello
- 6.- muñeca
- 7.- rodilla

**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)**

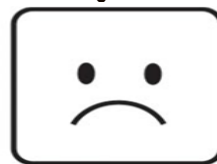
1.- **Logré seguir todas las instrucciones de la guía de trabajo.**



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