



Guía Formativa de trabajo: "Educación Física y Salud"

1° básico A-B

Profesor: Sebastian Rojas Pastén

Nombre: Curso:

Puntaje total: 25 puntos.

Puntaje obtenido:

Nota:

Objetivos de aprendizaje:

OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

OA9: 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:

- Identificar hábitos alimenticios, comida saludable y vida sana.
- Conocer el concepto de lateralidad.
- Evaluar el aprendizaje y desarrollo de la guía de trabajo.
- Identificar la guía con el nombre del alumno.
- Presentar guía de trabajo limpia y sin borrones, de lo contrario se verá afectado en la calificación.
- Para el correcto desarrollo de esta guía, se debe contar con el apoyo y ayuda de un adulto, en este caso padres y/o apoderado.

Actividad n° 1:

Lee junto a un adulto cada afirmación, y marca en el espacio con una **V o F**, las afirmaciones que consideren verdaderas o falsas. (1 punto c/u)

1. _____ Para ser sano y evitar enfermedades como la "obesidad" debo comer alimentos saludables.
2. _____ Las papas fritas y las golosinas son alimentos saludables.
3. _____ Practicar ejercicio físico me ayuda a mantenerme sano y fuerte.
4. _____ Las verduras y frutas son alimentos saludables.
5. _____ Debo comer solo alimentos que a mí me gustan.
6. _____ Debo aprender a comer verduras y ensaladas porque le hacen bien a mi crecimiento.
7. _____ El yogurt con cereal son comida chatarra y no saludable.
8. _____ Tomar un vaso de bebida o gaseosa, es mejor que un vaso de agua y de leche.
9. _____ Lavarme las manos es un hábito de higiene que debo hacer todos los días.
10. _____ Jugar en la playstation y en el celular me mantiene activo(a) y saludable en el ejercicio físico.

Actividad n°2:

Lee junto a un adulto el siguiente párrafo:

¿Qué es la lateralidad?

La **lateralidad** es la preferencia que muestran la mayoría de los seres humanos por un lado de su propio cuerpo, ya sea **DERECHO O IZQUIERDO**.

El ejemplo más popular es la preferencia por utilizar la mano derecha o ser diestro. También puede ser aplicado tanto a los animales como a las plantas.

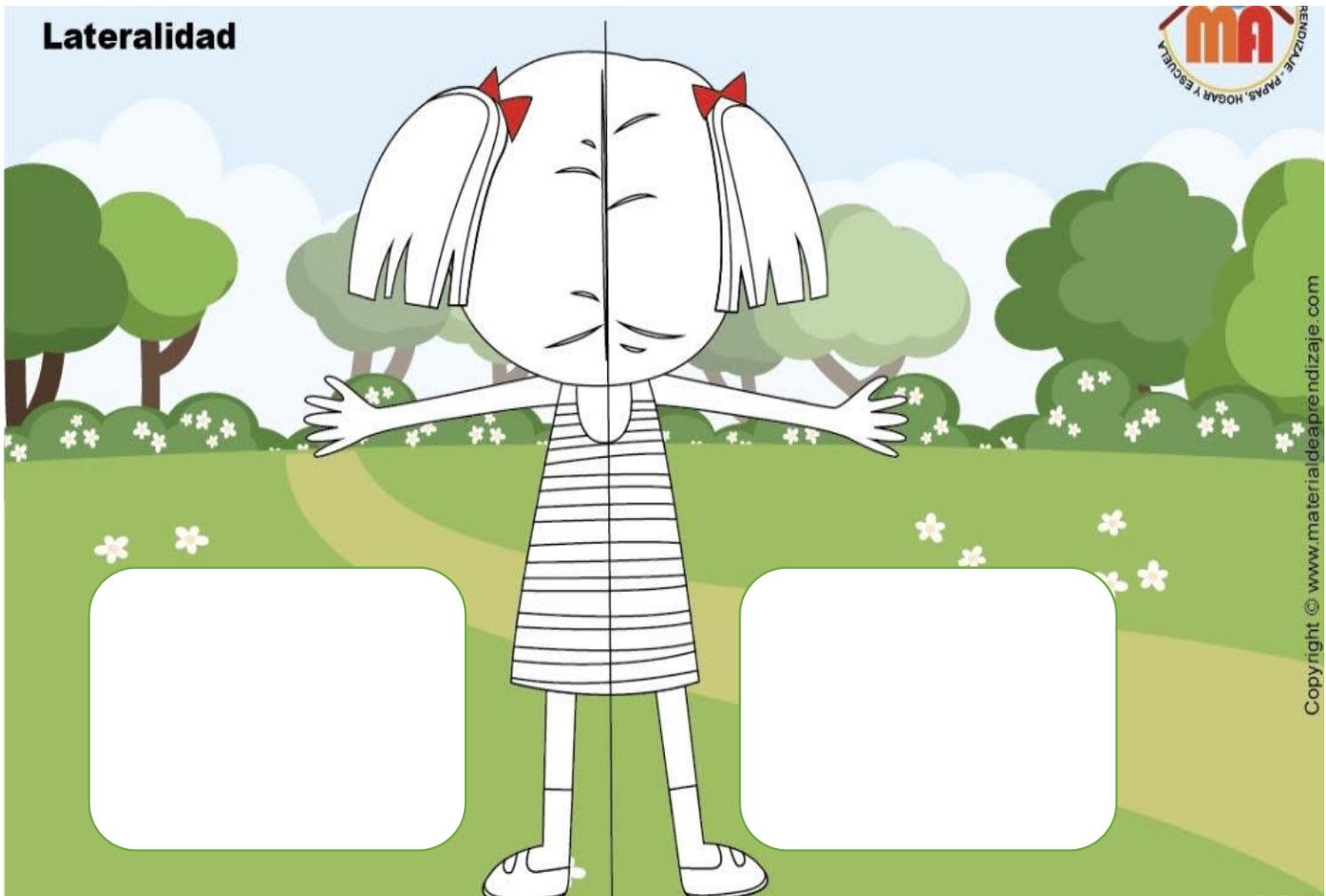
La **lateralidad se manifiesta en la mano con la que escribe el niño** y también implica el pie con el que chuta el balón, el ojo en el que tienen más agudeza visual o el oído que coloca más cerca de la fuente de sonido para identificar qué es lo que oye.



A continuación deberás identificar la lateralidad de Josefa:

¿Cuál es el lado derecho de Josefa?, ¿Cuál es su lado izquierdo?

- 1) Identifica primero la derecha e izquierda en tu cuerpo.
- 2) Luego, colorea o pinta con ROJO el lado derecho de Josefa y con AZUL su lado izquierdo.
- 3) Dibuja o pega en el espacio en blanco una imagen de una pelota al lado derecho de Josefa y una cuerda al lado izquierdo. (10 puntos)



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. (1 punto c/u)

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



Logrado



Medianamente
Logrado



No Logrado

2.- Logré realizar 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