



## Educación Física y Salud 2° básico Clase 1 semana del 30 de marzo

Nombre: \_\_\_\_\_ curso: \_\_\_\_\_

### Habilidades Motrices

**OA1** -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.

### Vida Activa y Saludable

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

I.- lee y comenta con tus padres, luego completa el cuadro.

## ¿Qué es la actividad física?



- La actividad física es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos que resulta de un gasto de energía y de una experiencia personal y nos permite relacionarnos con los seres y ambiente que nos rodea.

### Pirámide de actividades físicas

Completa la pirámide, escribiendo las siguientes actividades físicas en el nivel que corresponde.

bailar	caminar rápido	pasear a las mascotas	correr
jugar en el computador	recoger los juguetes	jugar al aire libre	
andar en bicicleta	jugar fútbol	subir escaleras	nadar
ayudar en las tareas del hogar	columpiarse	ver televisión	



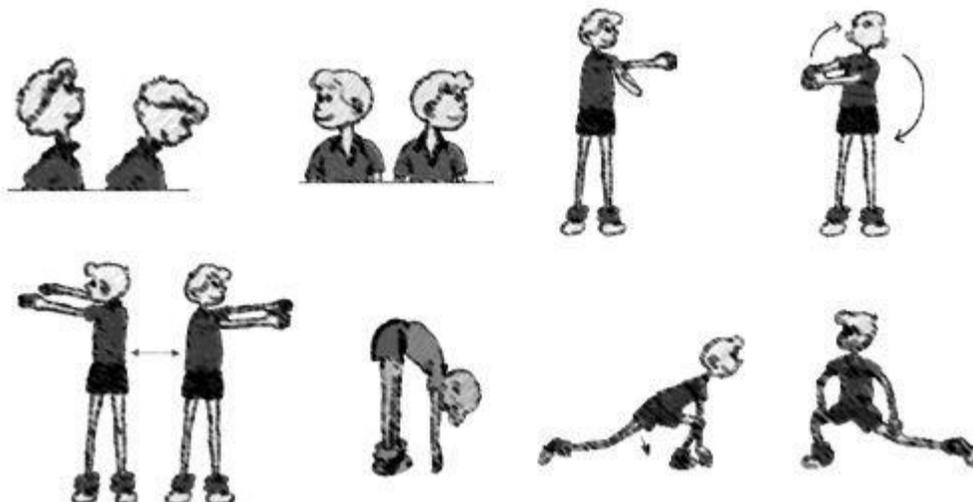
Piensa y comenta:

¿Cómo está tu actividad física? ¿Qué debes cambiar? ¿Por qué?



Fundación Educacional Club Hípico  
Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.  
[contacto@colegioclubhípico.cl](mailto:contacto@colegioclubhípico.cl)  
"Escuela y Familia unida para formar y educar".

II.- Realiza con tus padres o hermanos los siguientes ejercicios de activación física

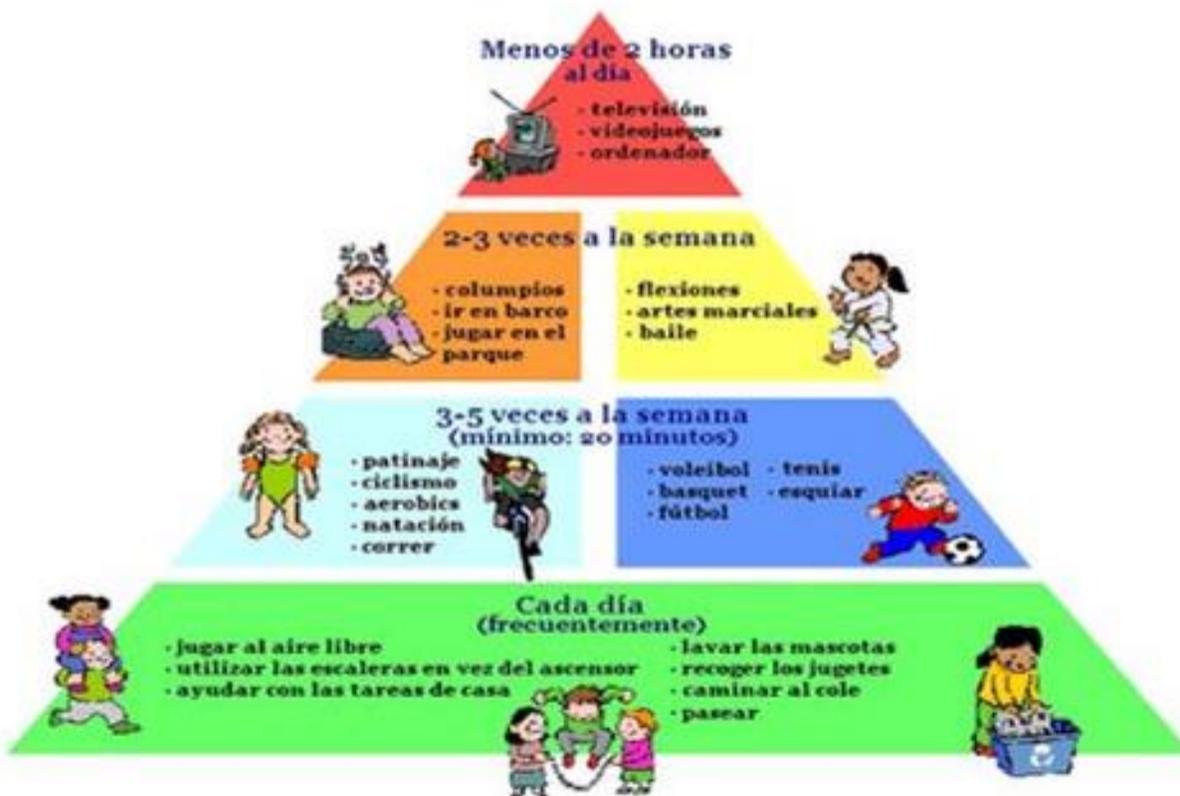


II.- lee y comenta con tus padres u otro familiar.

## ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Un **estilo de vida saludable** es aquel que incluye hábitos de prevención frente a los factores de riesgo para la salud y es compatible con la calidad del medio.

El estilo de vida se adquiere por un proceso de aprendizaje en el que se utiliza como modelos a los padres y familiares más cercanos, puede modificarse a lo largo de la vida.





IV.- Como familia recuerden la importancia del lavado de manos para prevenir enfermedades. Recorten y peguen en un lugar visible del baño la siguiente recomendación del lavado de manos. Practiquen en familia.



V.- Evaluación. Después de la clase o al finalizar el día, completa:

Lavado de manos correctamente:			
Use el agua y el jabón necesarios.			
Tome el tiempo necesario para el lavado			
Limpie mis manos correctamente			
Cuide el aseo del hogar.			
Realice actividad física este día.			