



Educación Física y Salud 2° básico

Nombre: _____ curso: _____

Objetivos de aprendizaje:

OA11.- Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones

OA9.- Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable.

Habilidades Motrices

I.- Realiza los siguientes ejercicios en compañía de algún familiar. Escucha atentamente las instrucciones y realiza estos ejercicios. Duración total 30 minutos.

Ejercicios generales y de flexibilidad

Ejercicios para movilizar las articulaciones y los músculos de:

Las piernas

1. Girar tobillos.
2. Girar rodillas.
3. Elevar rodillas.
4. Agacharse y levantarse.

El tronco

5. Círculos con las caderas.
6. Girar el tronco.
7. Flexión lateral de tronco.

Los brazos y el cuello

8. Correr y hacer círculos con los brazos.
9. Correr con un brazo arriba y otro abajo.
10. Correr abriendo y cerrando los brazos.
11. Girar el cuello.



• Ejercicios para realizar estiramientos de los músculos de:

Las piernas y el tronco

1. Abrir las piernas.
2. Zancada amplia.
3. Flexionar el tronco con piernas cruzadas.
4. Acercar la pierna al pecho con las manos.
5. Tirar de la punta del pie.
6. Tocar las puntas de los pies.

Los brazos

7. Brazo por delante.
8. Brazo por detrás de la cabeza.
9. Elevar los brazos por detrás.





Hábitos de vida saludables

II.- lee los siguientes hábitos de vida saludable en familia. Pinta las actividades y péguenlas en un lugar visible para cumplirlas.

HÁBITOS SALUDABLES



1. Duerme alrededor de 8 horas diarias.
2. Lleva una alimentación adecuada, comiendo todo tipo de alimentos.
3. Realiza 5 comidas diarias: no te saltes el desayuno.
4. Bebe un mínimo de 2 litros de agua al día.
5. Realiza ejercicio físico de intensidad moderada periódicamente.
6. Mantén una higiene corporal adecuada.
7. Lávate las manos antes de comer.
8. Lávate los dientes después de cada comida.
9. Controla tu peso y el consumo de sal, azúcar y grasas.
10. No ingieras sustancias nocivas ni alimentos mal conservados.



III.- al finalizar la actividad o al finalizar el día complete:

2º

Autoevaluación
¿Cómo lo he hecho?

 Color verde. Muy bien

 Naranja. Regular

 Rojo. Mal

					
					