



Guía de Educación Física y Salud Segundo Básico

Nombre y Apellido	Curso	Fecha
	2° ____	____/____/ 2020

Objetivos de Aprendizaje:

OA 2

Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema; por ejemplo: agrupaciones, representaciones de símbolos, letras, números o figuras geométricas.

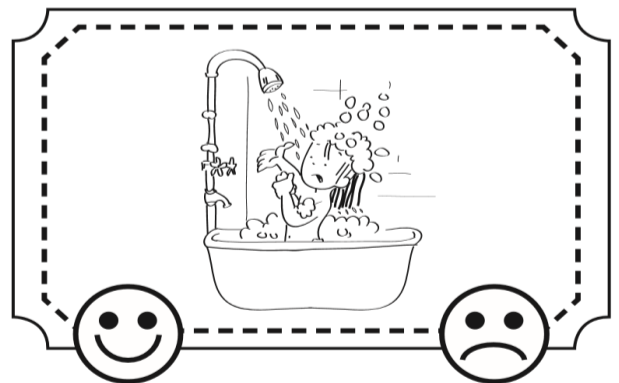
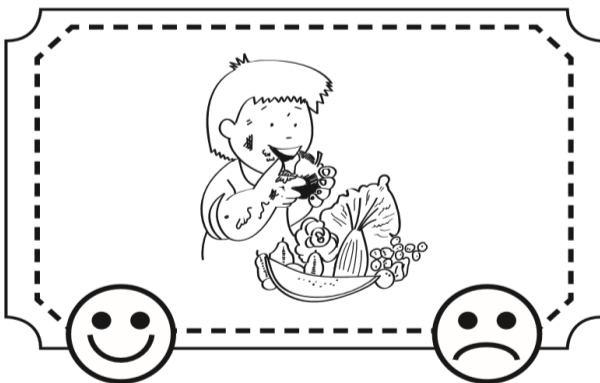
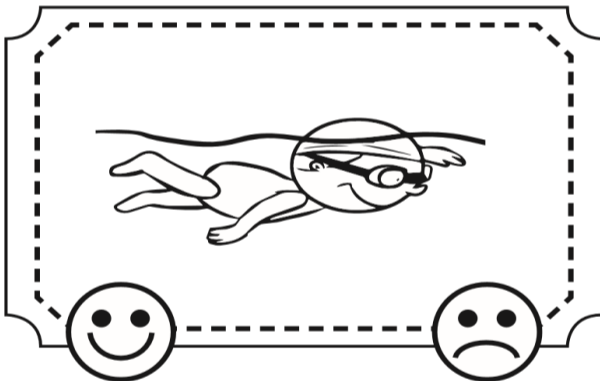
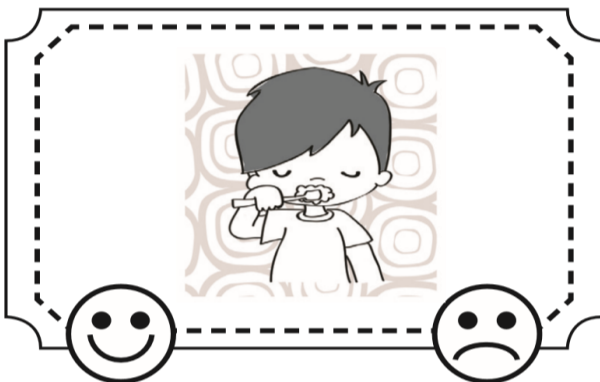
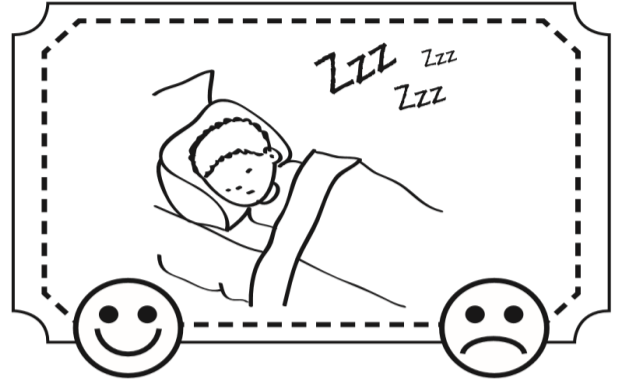
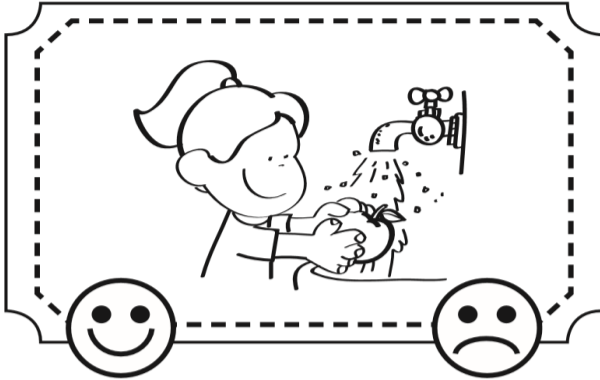
OA 9

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.

Lee las siguientes oraciones y escribe un V si consideras que la afirmación es verdadera, y una F si consideras que la afirmación es falsa.

1. ____ Para ser sano y evitar las enfermedades como la obesidad debo comer alimentos saludables.
2. ____ Los completos y los dulces son alimentos NO saludables para nuestro organismo.
3. ____ Practicar ejercicio regularmente me ayuda a mantenerme sano.
4. ____ Las verduras y frutas son alimentos saludables.
5. ____ Debo comer solo los alimentos que a mi me gustan.
6. ____ Debo aprender a comer verduras y ensaladas porque le hacen bien a mi cuerpo.
7. ____ Bañarme después de realizar ejercicio físico es una práctica de higiene saludable.
8. ____ Es importante seguir las instrucciones y reglas en Educación Física ya que ayudan a prevenir accidentes.
9. ____ Cada vez que subo las escaleras debo hacerlo corriendo.
10. ____ Una forma de cuidar mi cuerpo es sentarme correctamente en la silla mientras trabajo.
11. ____ Después de la clase de Educación Física debo tomar mis útiles de aseo y dirigirme a realizar mi aseo personal.
12. ____ Es importante hidratarme antes, durante y después de realizar ejercicio.

HÁBITOS SALUDABLES: Observa las siguientes imágenes y colorea la cara feliz si consideras que representa un hábito saludable y la cara triste si consideras que la imagen **no** representa un hábito saludable.



Nota: recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoces y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.

REGLAS: Escribe las reglas que consideres que son importantes de seguir en los siguientes lugares señalados.

CASA

COLEGIO

CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

EN EL RECREO

EN LA CALLE



Nota: recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoces y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.