

GUIA DE EDUCACION FISICA PARA PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO BASICO.

NOMBRE	
UNIDAD: HABILIDADES MOTRICES.	
OBJETIVO DE APRENDIZAJE: ALIMENTACION SALUDABLE Y JUEGOS CON IMPLEMENTOS.	
LEE CADA AFIRMACION Y MARCA CON UNA "X", LAS AFIRMACIONES QUE CONSIDERES CORRECTAS.	
1- PARA SER SANO Y EVITAR LAS ENFERMEDADES COMO LA OBESIDAD DEBO COMER ALIMENTOS SALUDABLES.	
2- LAS PAPAS FRITAS SON ALIMENTOS SALUDABLES.	
3- PRACTICAR EJERCICIO ME AYUDA A MANTENER 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, POR QUE LE HACEN BIEN A MI CUERPO.	
7- BAÑARME DESPUES DE HACER EJERCICIO FISICO, LE HACE BIEN A MI CUERPO Y ME AYUDA A MANTENERME SANO.	
8- CUANDO HAGO EDUCACION FISICA, DEBO EVITAR LOS ACCIDENTES Y PELIGROS.	

- 9- CUANDO SUBO LAS ESCALERAS DEBO HACERLO CORRIENDO.
- 10-NO DEBO CORRER EN LOS PASILLOS DEL COLEGIO PARA EVITAR ACCIDENTES.

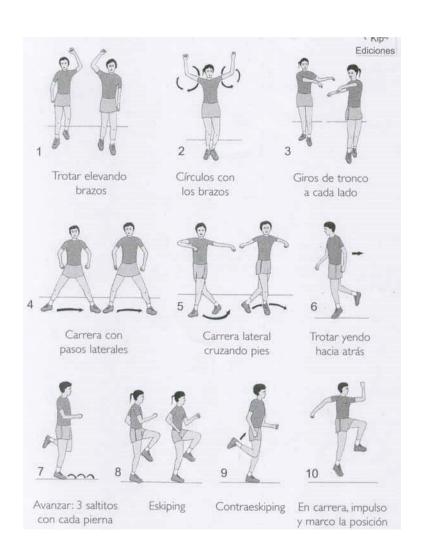


LA SIGUIENTE GUIA, DEBE SER COMPLEMENTADA CON ACTIVIDADES FISICAS DENTRO DE LA CASA Y EN UN ESPACIO COMODO, TOMANDO TODAS LAS MEDIDAS DE HIGIENE QUE CORRESPONDAN Y DURANTE EL TIEMPO QUE DURE LA EMERGENCIA SANITARIA.

LAS ACTIVIDADES PUEDEN SER:

- 1- SALTAR LA CUERDA, DESPLAZANDOSE POR TODOS LADOS O SALTANDO EN EL LUGAR DURANTE 10 MINUTOS.
- 2- CON UN GLOBO DESPLAZARSE, GOLPEANDOLO CON MANO IZQUIERDA Y DERECHA 10 VECES, PARA MEJORAR SU LATERALIDAD Y MANIPULACION DE AMBAS MANOS. PUEDEN IR VARIANDO EL EJERCICIO AGACHADO, DE LADO, HACIA ATRÁS, ETC.
- 3- SOBRE UNA COLCHONETA O FRAZADA, REALIZAR DE 10 A 15 ABDOMINALES CON LA AYUDA DE SUS PADRES, TRES VECES CON PAUSA DE 1 MINUTO ENTRE CADA SERIE.
- 4- REALIZAR ENTRE 5 A 10 SENTADILLAS TRES VECES, CON PAUSA DE 30 SEGUNDOS.

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO



ABDOMINALES



SENTADILLAS



- RECUERDE QUE TODAS ESTAS ACTIVIDADES SON PARA REALIZAR EN CASA.
- SI LO PUEDE HACER CON SUPERVISION DE UN ADULTO MEJOR TODAVIA.
- RECUERDE HIDRATARSE ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL EJERCICIO.

- SECARSE EL SUDOR.
- UNA VEZ TERMINADA LA ACTIVIDAD, LAVARSE BIEN LAS MANOS O DUCHARSE.
- RECUERDE QUE LA ACTIVIDAD FISICA LE AYUDARA A SENTIRSE BIEN Y A MEJORAR SU RENDIMIENTO FISICO.
- A LA VUELTA A CLASES SE EVALUARÁ TODAS ESTAS ACTIVIDADES.
- TODO ESTO DEPENDE DE USTED, PARA MEJORAR SU ESTADO FISICO.