



**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**  
**PRIMERO Y SEGUNDO BÁSICO**

<b>GUÍA 1 Nivelación</b>	
<b>EJE: "HABILIDADES MOTRICES"</b>	
<b>Nombre del estudiante:</b>	
<b>Curso:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Evaluación: Formativa</b>	
<b>Objetivo de nivelación: Repasar contenidos trabajados durante el año 2020, enfatizando: alimentación saludable, patrones motrices básicos e higiene personal.</b>	

**Objetivo de Aprendizaje (OA1):** Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar en dos pies consecutivamente en una dirección, lanzar un balón hacia un compañero, caminar y correr consecutivamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

**Instrucciones**

1. Con ayuda de un adulto, lean atentamente cada pregunta.
2. Responde según lo solicitado en cada pregunta.
3. Esta guía debe ser respondida por el estudiante.
4. Esta guía debe ser enviada al correo de la profesora Olga Catenacci V. ([ocatenacci@soceduc.cl](mailto:ocatenacci@soceduc.cl)), excepto los estudiantes de 2° básico C, quienes deben hacer llegar su guía a la profesora Jocelyn Estay ([jestay@soceduc.cl](mailto:jestay@soceduc.cl))

**1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE.**

Dibuja y colorea en su respectivo cuadrado un alimento saludable. (Cada dibujo tiene 2 pts.)

--	--	--

2. Encierra en un círculo todos los alimentos NO saludables. (1 pto. Por cada correcta).



3. **EL AGUA**, beber la cantidad recomendada de agua hace que el hígado, los riñones, el sistema digestivo e inmunológico cumplan muy bien con sus funciones. Un consumo equilibrado de este líquido puede reducir el riesgo de presentar enfermedades en estos órganos.

**Responde las siguientes preguntas:**

1. ¿Es importante el agua, para nuestro cuerpo? ¿Porque? (2 pts.)

---

---

---

2. ¿Cuánta agua debemos beber a diario? (2 pts.)

---

---

---

3. ¿Cuántas son las comidas necesarias al día? Y ¿cuáles son?  
(4 pts.)

---

---

---

4. **PATRON MOTRIZ BÁSICO:** Equilibrio, recuerda que hemos trabajado el equilibrio estático y el equilibrio dinámico. A continuación, observa las siguientes imágenes y escribe en la línea, **ESTÁTICO O DINÁMICO**, dependiendo de lo que observaste y según lo que trabajamos durante el año pasado. (2 pts. Cada respuesta correcta).



-----



-----



5. **HIGIENE PERSONAL:** Es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano. Según esta definición, observa las siguientes imágenes y ordena con números del 1 al 4, como realizas tu lavado de manos. (1 pto. Cada respuesta correcta correcta).



6. Con respecto a la situación actual que estamos viviendo a nivel mundial (pandemia por COVID 19). ¿Qué medidas consideras relevantes para prevenir esta enfermedad? Encierra en un círculo las letras correspondientes al cuidado personal. (2 pts. Cada respuesta correcta).



A



B

