



Asignatura: Educación Física y Salud

Nombre del docente: Rodrigo Retamal Carreño

Curso: 2° Básico.

Fecha: 01/11/2021 al 30/11/2021

Guía N°9

Unidad: Hábitos de vida saludable y capacidades físicas

OA 9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable

OA 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad

Nombre del estudiante:

Puntaje TOTAL (67 puntos) Puntaje Obtenido: _____

1.- Observa el siguiente cuadro, investiga y completa con los beneficios que proporcionan los siguientes alimentos. (10 puntos)

Alimento	Ejemplo	Efecto en la salud
Frutas	Manzana	Aporta vitaminas y minerales que fortalecen nuestro sistema inmune
Verduras		
Frutos secos		
Lácteos		
Proteínas		
Líquidos		

2) Completar el crucigrama según los deportes y el número que corresponda. (14 puntos)

Mira los dibujos. Después, completa el crucigrama.

The crossword puzzle grid is composed of white squares for letters and black squares for empty space. The clues are as follows:

- 6** → (6 letters): A girl in a purple shirt and plaid pants holding a golf club.
- 11** ↓ (11 letters): Two girls with tennis rackets and a tennis ball.
- 13** ↓ (13 letters): A girl in a red shirt and shorts standing in front of a soccer goal.
- 6** ↓ (6 letters): A girl in a red leotard performing a ribbon routine.
- 1** ↓ (1 letter): A boy in a white shirt and blue pants holding a long pole.
- 4** ↓ (4 letters): Two boys in blue and red jerseys holding a football.
- 12** ↓ (12 letters): A boy in a red jacket and blue pants on a snowboard.
- 14** ↓ (14 letters): A girl in a pink shirt and purple pants holding a baseball glove and a baseball.
- 7** ↓ (7 letters): A girl in a pink shirt and purple pants rowing a boat.
- 3** ↓ (3 letters): A boy in a white shirt and red shorts holding a tennis racket and a tennis ball.
- 5** ↓ (5 letters): A boy in a green shirt and hat holding a fishing rod.
- 2** ↓ (2 letters): A girl in a red leotard performing a gymnastic move.
- 8** ↓ (8 letters): A girl in a white shirt and purple pants performing a dance move.
- 9** ↓ (9 letters): A boy in a blue jersey holding a basketball.
- 10** ↓ (10 letters): A girl in a red winter coat and hat on skis.

The grid has the following dimensions: 13 rows and 14 columns. The starting positions for the clues are: 6 (row 2, col 1), 11 (row 1, col 11), 13 (row 3, col 1), 6 (row 3, col 11), 1 (row 4, col 11), 4 (row 5, col 1), 12 (row 5, col 3), 14 (row 5, col 4), 7 (row 6, col 3), 3 (row 6, col 5), 5 (row 6, col 11), 2 (row 7, col 1), 8 (row 7, col 3), 9 (row 7, col 5), and 10 (row 7, col 11).

isCollective.com

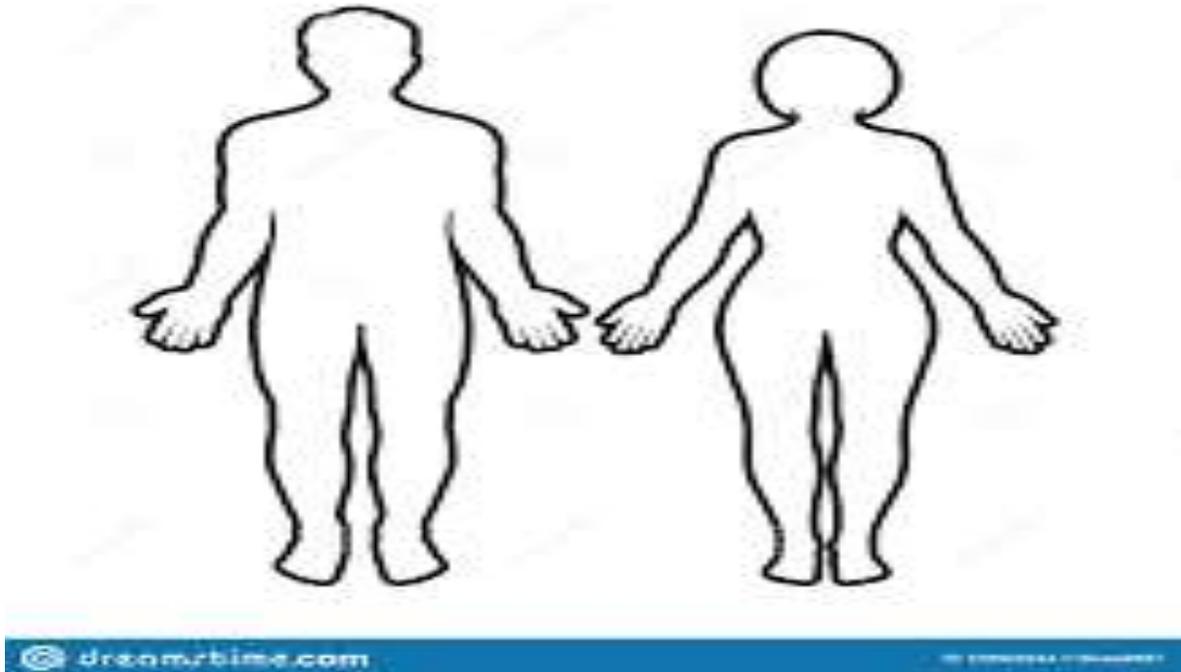
ANIMATIONS PURCHASED BY TESTTÄGEL DESIGN

3) Instrucciones: Identifica en la sopa de letras las siguientes HABILIDADES MOTRICES, puedes encontrarlas todas en posición horizontal. (14 puntos)

LANZAR / ATRAPAR / CAMINAR / RECIBIR / SALTAR / BOTEAR / CORRER

A	E	C	J	K	R	B	I	R	A
B	L	A	N	Z	A	R	A	A	T
C	D	M	I	N	S	E	R	E	R
S	F	I	H	P	T	D	U	K	A
A	A	N	H	O	U	G	I	L	P
L	X	A	B	M	K	L	O	Ñ	A
T	F	R	R	E	C	I	B	I	R
A	D	C	P	C	B	A	Y	T	G
R	C	O	R	R	E	R	X	G	I

4) Divide la silueta de los cuerpos humanos que se presentan a continuación, pinta amarillo el lado izquierdo y verde el lado izquierdo. (5 puntos)



¿Qué son las habilidades motrices básicas?

Las habilidades motrices básicas son aquellos movimientos que aparecen de manera natural a medida que vamos creciendo. Son capacidades naturales que posee nuestro cuerpo, como correr, saltar, girar, lanzar, etc. y son la base para el desarrollo de acciones más complejas.

Las habilidades motrices básicas se clasifican en:

1. Habilidades motrices básicas de locomoción, son aquellos movimientos que permiten desplazarnos, llevar nuestro cuerpo de un lugar a otro como, por ejemplo, caminar, correr, saltar, trepar, gatear, caminar en cuatro patas, etc.

2. Habilidades motrices básicas de manipulación, son aquellos movimientos que puede realizar nuestro cuerpo utilizando artículos o implementos, como, por ejemplo, lanzar, recibir, golpear, batear, patear, etc.

3. Habilidades motrices básicas de estabilidad, son aquellas acciones que nos permiten mantener el equilibrio en movimiento o de forma estática, como, por ejemplo, girar, inclinarse, pararse en un pie, etc.

5) Dibuje y pinte 4 ejemplos de habilidades motrices básicas de locomoción. (8 puntos)

Dibuje y pinte 4 ejemplos de habilidades motrices básicas de estabilidad. (8 puntos)

Dibuje y pinte 4 ejemplos de habilidades motrices básicas de manipulación. (8 puntos)
