



**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



shutterstock.com • 715195228

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.