



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

UNIDAD II

DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

2° BASICO

Apoderad@:

En el cuadro a continuación encontrará una guía resumida para ayudar al estudiante a llevar a cabo la Unidad 2.

A partir de la columna “Semana” y “Tema y Pág. del Libro” podrá orientarse respecto del orden de las actividades, así como del lugar para encontrar los contenidos directamente en el texto de la asignatura. Adicionalmente, acompañamos esa indicación con la descripción del objetivo a modo de que Ud. tome conocimiento de lo que estamos trabajando con el estudiante, como de las soluciones a las actividades para que pueda revisarlas. Finalmente, en la columna “Material Complementario” incorporamos archivos adicionales con Clases y Guías para dedicados exclusivamente para profundizar en el objetivo trazado.

| SEMANA | OBJETIVO | TEMA | MATERIAL COMPLEMENTARIO |
|--------------------------|--|--|--|
| 06 al 10 de julio | 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. | los hábitos saludables | Capsula Normas de higiene en la Actividad Física Guía N°7 2E: https://classroom.google.com/w/ODM3NDkwNzI1MjVa/t/all 2F: https://classroom.google.com/w/ODM3NDkwNzI1NDJa/t/all |
| 13 al 17 de julio | Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad. | circuito de psicomotricidad óculo manual | Retroalimentación Guía N°8 2E: https://classroom.google.com/w/ODM3NDkwNzI1MjVa/t/all 2F: https://classroom.google.com/w/ODM3NDkwNzI1NDJa/t/all |



| | | | |
|---------------------------|--|--|--|
| 20 al 24 de julio | 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. | La Higiene y sus beneficios | <p>Capsula Normas de higiene en la Actividad Física</p> <p>Guía N°9</p> <p>2E:https://classroom.google.com/w/ODM3NDkwNz11MjVa/t/all</p> <p>2F:https://classroom.google.com/w/ODM3NDkwNz11NDJa/t/all</p> |
| 27 al 31 de julio | Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad. | ejercicios de psicomotricidad óculo manual | <p>Retroalimentación</p> <p>Guía N°10</p> <p>2E:https://classroom.google.com/w/ODM3NDkwNz11MjVa/t/all</p> <p>2F:https://classroom.google.com/w/ODM3NDkwNz11NDJa/t/all</p> |
| 03 al 07 de agosto | 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. | La Higiene y sus beneficios | <p>Capsula Normas de higiene en la Actividad Física</p> <p>Guía N°11</p> <p>2E:https://classroom.google.com/w/ODM3NDkwNz11MjVa/t/all</p> <p>2F:https://classroom.google.com/w/ODM3NDkwNz11NDJa/t/all</p> |
| 10 al 14 de julio | Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad. | ejercicios de psicomotricidad óculo manual | <p>Retroalimentación</p> <p>Guía N°12</p> <p>2E:https://classroom.google.com/w/ODM3NDkwNz11MjVa/t/all</p> <p>2F:https://classroom.google.com/w/ODM3NDkwNz11NDJa/t/all</p> |



GUÍA N°7

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

SEGUNDO BÁSICO

LOS HÁBITOS SALUDABLES

OA.- 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.

- **Actividad N°1:** Lee con atención y luego colorea cada una de las imágenes de hábitos saludables. (observa la capsula enviada en esta semana de trabajo)

DECÁLOGO DE LOS HÁBITOS SALUDABLES



1. Duerme alrededor de 8 horas diarias.
2. Lleva una alimentación adecuada, comiendo todo tipo de alimentos.
3. Realiza 5 comidas diarias: no te saltes el desayuno.
4. Bebe un mínimo de 2 litros de agua al día.
5. Realiza ejercicio físico de intensidad moderada periódicamente.
6. Mantén una higiene corporal adecuada.
7. Lávate las manos antes de comer.
8. Lávate los dientes después de cada comida.
9. Controla tu peso y el consumo de sal, azúcar y grasas.
10. No ingieras sustancias nocivas ni alimentos mal conservados.

© webdelmaestro.com

- **Actividad N° 2:** Sigue los ejercicios de pausa activa.(observa la capsula de trabajo)

- 1) Movimiento articular
- 2) Elongación
- 3) Yoga (imita 3 figuras de yoga animalitos)



GUÍA N°8

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

SEGUNDO BÁSICO

CIRCUITO DE PSICOMOTRICIDAD

ÓCULO MANUAL

UNIDAD N°2: DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

OA. Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

ACTIVIDAD: Realizar un circuito de Psicomotricidad óculo Manual (Ojo – mano). Siguiendo las indicaciones de cada estación.

- **Estación n°1:** Tenis con dos globos
El estudiante debe elevar los globos y pegar con las manos sin que caigan al suelo.

Materiales: 2 Globos

- **Estación n°2:** tenis con dos globos Zig-Zag.
El estudiante se debe desplazar en zig-zag golpeando el globo con sus dos manos, hasta llegar al otro extremo y volver.

Materiales: 2 Globos – 4 objetos (conos, botellas de plástico, juguetes, etc.)

- **Estación n°3:** Desafío de posta velocidad con Globos y pelotitas.
El estudiante debe ir lo más rápido posible de un extremo a otro elevando el globo o la pelotita (plástica o calcetín) y lanzarlo a un canasto o balde. Debe llevar una a una hasta completar la misión.

Materiales: 2 Globos – 2 pelotitas (calcetín, plásticas)



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

GUÍA N°9

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

SEGUNDO BÁSICO


LA HIGIENE BUCAL

UNIDAD N°2:DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

OA. Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

- ❖ La higiene bucal y su importancia: Una buena higiene bucal permitirá evitar enfermedades y caries. Es conveniente que los niños y niñas se cepillen siempre los dientes después de comer.


Actividad N°1: observa las siguientes recomendaciones del Dr. Muelitas te dirá que debes hacer todos los días. (observa la capsula de trabajo)



Sonrisas Brillantes Compromiso de la Familia



Cepillaremos bien nuestros dientes
 Dos veces al día por lo menos
 ¡Con crema dental —
 Es la única manera!



Reduciremos las golosinas —
 Y usaremos hilo dental
 Porque combatir la placa
 Es nuestro reto actual





Nos aseguraremos
 Que nuestras sonrisas brillantes estén
 Nos cepillaremos cada mañana...
 Y cada noche también

Firmado:

Niño: _____ Fecha: _____

Líder: _____ Fecha: _____





©2012 Colgate-Palmolive Company. All Rights Reserved. A Global Oral Health Initiative

Actividad N°2: Contesta las siguientes preguntas del cuidado de los dientes. (observa la capsula de trabajo y responde lo siguiente)

➤ ¿Porque es importante lavarse los dientes todos los días?

➤ ¿Cuántas veces al día se deben lavar los dientes?



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

GUÍA N°10

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

SEGUNDO BÁSICO

EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD

ÓCULO MANUAL

UNIDAD N°2:DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

OA. Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

- **Inicio:** Calentamiento, movimiento articular, elongación.

- **Desarrollo:** Ejecutar 3 ejercicios de Psicomotricidad óculo Manual (Ojo – mano)
 - Ejercicio 1: El estudiante debe pasar el balón (pelotita, calcetín pelota) por su cintura.

 - Ejercicio 2: El estudiante debe pasar el balón (pelotita, calcetín pelota) por su cintura, se debe desplazar en zig-zag hasta llegar al otro extremo y volver.

 - Ejercicio 3:El estudiante debe arrastras el balón (pelotita, calcetín pelota) en zigzag.

- **Final:** Preguntas frecuentes, vuelta a la calma.



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

GUÍA N°11

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

SEGUNDO BÁSICO

LA HIGIENE BUCAL

UNIDAD N°2: DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

OA. Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

- ❖ La higiene bucal y su importancia: Una buena higiene bucal permitirá evitar enfermedades y caries. Es conveniente que los niños y niñas se cepillen siempre los dientes después de comer.

Actividad N°1: Recuerda la importancia de tener una correcta higiene bucal, no olvides este mensaje del cepillo pillo... (material en la cápsula de trabajo de esta semana)

MI CEPILLO PILLO

YO TENGO EN MI BOLSILLO
UN CEPILLO QUE ES MUY PILLO,
DESPUÉS DE LAS COMIDAS,
A MIS DIENTES SACA BRILLO.
LOS DIENTES DE ARRIBA
LOS CEPILLA HACIA ABAJO.
LOS DIENTES DE ABAJO
LOS CEPILLA HACIA ARRIBA.



AY! MI CEPILLO PILLO
LIMPIA DIENTES Y COLMILLOS.
AY! MI CEPILLO PILLO
ERES MI MEJOR AMIGO.

Actividad N°2: Movimiento articular, elongación y ejercicios de yoga expuestas en la capsula de trabajo.



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

GUÍA N°12

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

SEGUNDO BÁSICO

EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD

ÓCULO MANUAL

UNIDAD N°2:DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

OA. Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

Recordamos Algunos Ejercicios de coordinación Óculo – Manual son:

- Botar la pelota con las dos manos.
- Lanzar la pelota al aire y recogerla.
- Rodar la pelota por el suelo con una o dos manos.
- Lanzar, dejarla botar y recoger.
- Por parejas lanzarse la pelota.
- Pasarse la pelota con bote intermedio.

Actividad Trabajo Practico: Realizaremos 3 ejercicios de coordinación óculo manual, durante 30 segundos el estudiante seguirá las indicaciones de la profesora y realizara lo siguiente.

- 1) balón rasante
- 2) balón en el aire
- 3) Balón rasante, en el aire y lanzamiento