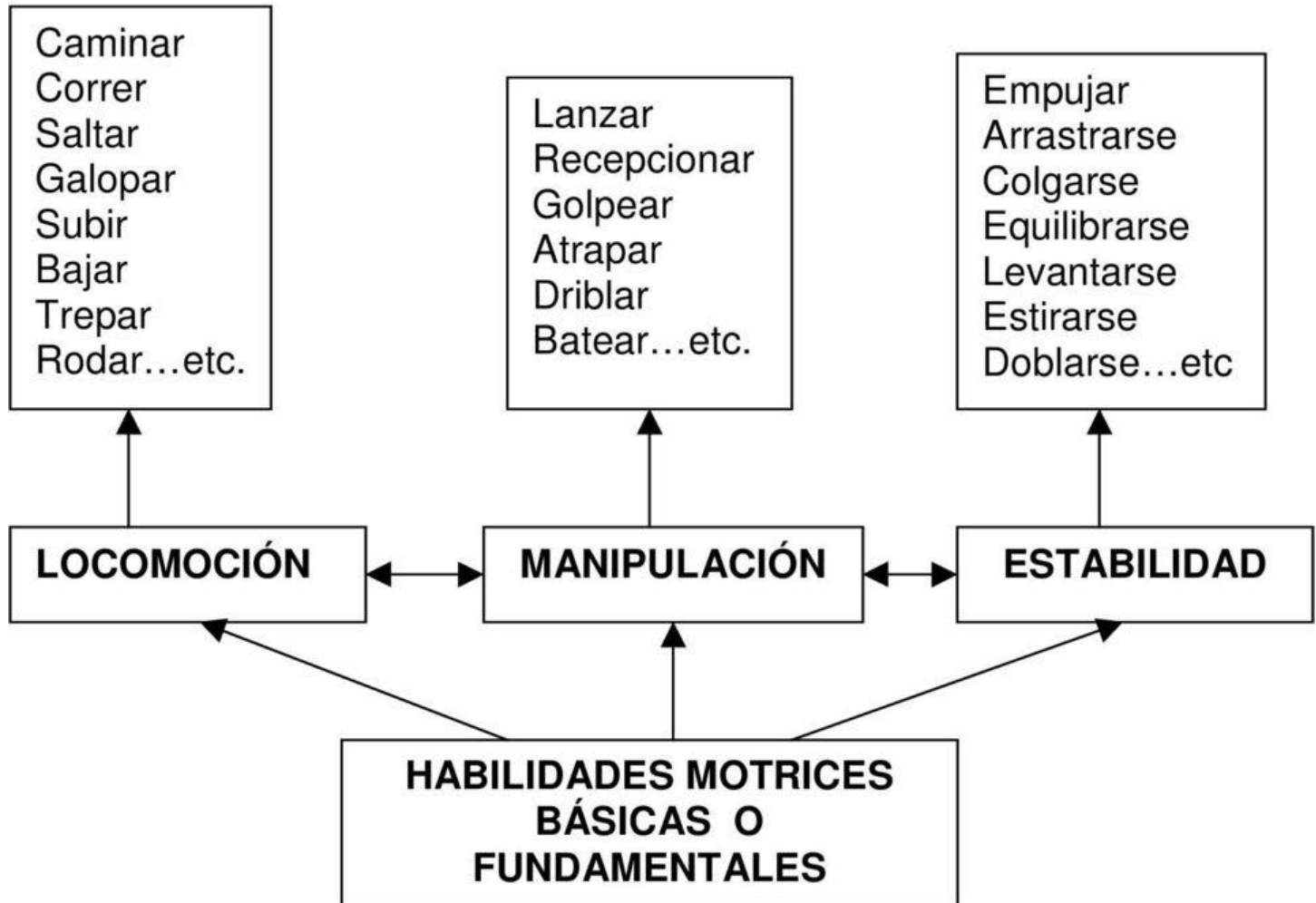




# GUÍA (EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD) (1° Y 2° BÁSICO)

## Guía N° 1: habilidades motrices básicas





Guía N°2: Habilidades motrices básica de locomoción.

Pintar, cortar y pegar en cuaderno de Educación Física y Salud.



# ACTIVIDADES A REALIZAR EN GUÍA N° 2: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS DE LOCOMOCIÓN.

Con una cinta de color se pegan en el piso de la siguiente forma, para realizar diferentes ejercicios de locomoción.

## Ejercicio N°1

Se dibuja una línea recta en el piso para que el estudiante se desplace de ida y vuelta variando la manera de **desplazarse, caminando, trotando o corriendo**, dependiendo el espacio que tengas para realizar el ejercicio.

Ejemplo:

X-----X

## Ejercicio N°2

Se dibuja una línea segmentada en el piso con forma de X para que el estudiante se desplace saltando (**pies juntos, pierna derecha, pierna izquierda**).

Ejemplo: X----X----X----X----X----X

## Ejercicio N°3

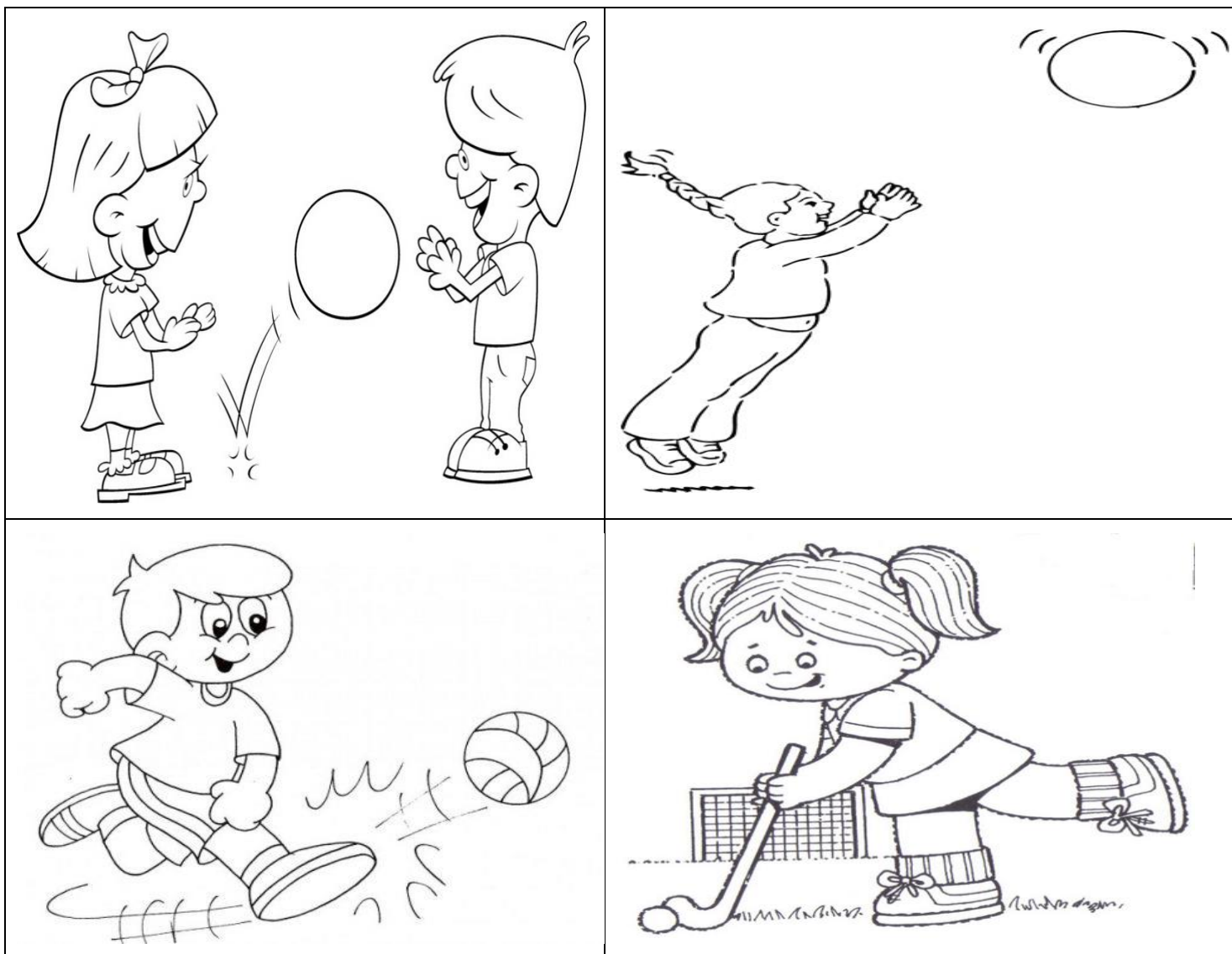
Se dibuja una línea recta en el piso y se cambia la manera de desplazarse, posición **cuadrúpeda** los cuatro apoyos en el piso, manos y pies y se desplacen de ida y vuelta en la línea dibujada en el piso.

X-----X



Guía N°3: Habilidades motrices básica de manipulación.

Pintar, cortar y pegar en cuaderno de Educación Física y Salud



## ACTIVIDADES A REALIZAR EN GUÍA N° 2: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS DE MANIPULACIÓN.

Confeccionar **pelota de calcetines**.

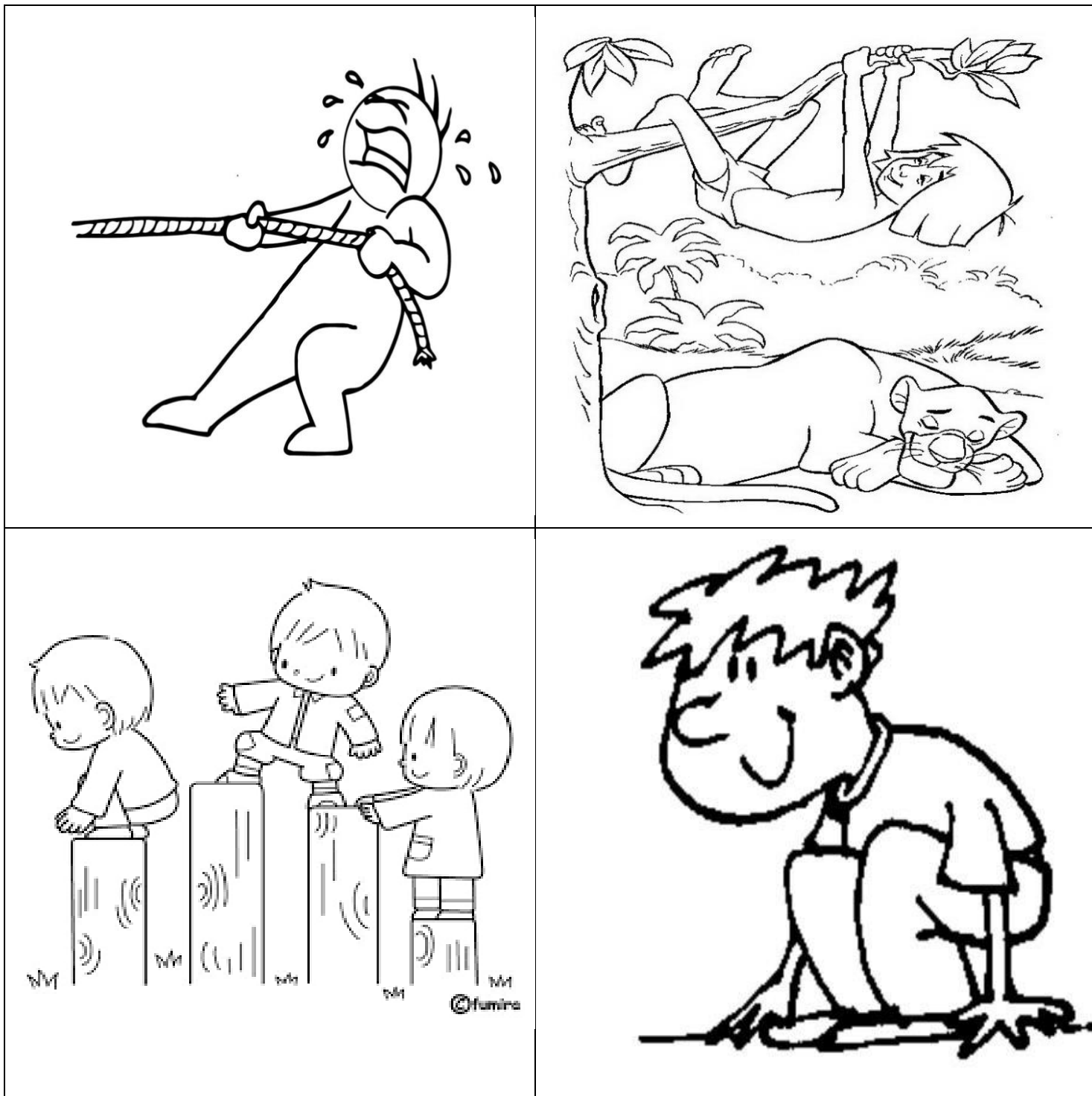
“Lanzar, embocar y sumar” se instala unos **canastos**, cajas, bolsas, etc. en el suelo y otros a diferentes alturas y distancias. Cada uno de este canasto vale un puntaje determinado puede ser de a 1 punto o de al 10 depende del momento del aprendizaje. El niño lanza e intenta embocar en los canastos y registra la sumatoria de sus puntajes. Esto de acuerdo a un tiempo determinado por el docente. Derivada: El docente presenta los puntajes obtenidos por los niños/as y les solicita que los ordenen de mayor a menor, de tal manera de hacer una torre de números. Esto puede ser en pale craft, en el piso con tizas, o en un cuaderno. También puede cambiar la forma de lanzar con una o dos manos y dar valor a la forma de lanzar.

Realizar variantes instalando en el suelo, botellas o algunos materiales que puedan mantenerse de pie, y en vez de embocar al lanzar, lanzar o patear y botar los materiales.



Guía N°4: Habilidades motrices básica de estabilidad. (Arrastrar, colgarse, equilibrio, agacharse).

Pintar, cortar y pegar en cuaderno de Educación Física y Salud.



# ACTIVIDADES A REALIZAR EN GUÍA N° 2: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS DE ESTABILIDAD.

## 1.- Equilibrio en un solo pie

Haz que el niño se ponga con un pie en el suelo y el otro sobre un banquito de su tamaño. Es la actividad más sencilla para mejorar el equilibrio en un solo pie y puede modificarse para hacerla cada vez más difícil.

En vez de una superficie estable como un banco, reemplázala por una pelota en la que sea más complicado sostenerse.

## 2.- Tablas de balanceo

Una tabla de balanceo o equilibrio es una superficie de plástico o madera que tiene una forma curva por debajo. Con un pie en cada extremo de este implemento, el niño debe intentar conservar la estabilidad. El solo hecho de permanecer unos segundos erguido será un gran logro para el pequeño.

## 3.- Caminata sobre cintas

Pega dos líneas de cinta de color sobre el suelo para simular una barra de equilibrio. En los primeros intentos, ubícalas a una distancia de unos quince centímetros para que tenga un margen más ancho.

Luego, para aumentar el nivel de dificultad deja solamente 10 centímetros entre ellas. El niño debe caminar por el espacio entre las cintas y, si toca una de ellas, volver al inicio de la ruta.

Una vez que el niño supere este reto, coloca una barra de madera que esté elevada sobre el piso. Para evitar accidentes, pon una superficie acolchada (una alfombra o colchoneta) que lo reciba de forma segura en caso de una caída.

## 6.- Pelotas de gimnasia

Otra excelente actividad para ejercitar el equilibrio del niño es sentarlo sobre una pelota de gimnasia. El reto es que no puede poner los pies sobre el suelo. Si le resulta muy fácil, proponle realizar otra tarea mientras conserva esa posición. Un buen ejemplo sería un juego de mesa mientras permanece sobre la bola.



# JUEGOS PARA AYUDAR A QUE LOS NIÑOS TENGAN MÁS EQUILIBRIO.

## - El juego de la tiza

En muchos colegios causa furor el juego de la tiza, con el que se dibuja una estructura para ir 'a la pata coja' por el suelo, y recoger la tiza conforme vaya cayendo. De esta manera, aprenderán a mantener el equilibrio cuando tengan que agacharse a por la tiza sin poner la otra pierna en el suelo.

## - El juego de la bailarina o de la grulla

Consiste en ponerse en posición de bailarina, es decir, con los brazos en alto y unidos con las manos, mientras una de las piernas se pone apoyada en la contraria con el pie en la rodilla. Si consiguen dar una vuelta o más, esto hará que gane el que más tiempo aguante equilibrando su cuerpo como una bailarina. Si es el de la grulla, no es necesario dar vueltas, sino mantenerse firmes moviendo los brazos despacio.

## - El juego de la cadena

Para jugar en grupo a mantener el equilibrio, existe una vía de juego que suele gustar a los niños. Esta consiste en ponerse en fila, apoyando las manos en los hombros de la persona de delante. Después, cada uno tendrá que ponerse dependiendo de las instrucciones del primero: a la 'pata coja', solamente apoyando una mano,...

## - El juego de la elevación

El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.

Guía N°5: Hábitos de higiene personal

Pintar recortar y pegar en el cuaderno de Educación Física y Salud

# HÁBITOS DE HIGIENE

Usar o lenço para  
assoar o nariz



Não  
andar  
descalço



Tomar  
banho  
todos  
os  
dias

Escovar os  
cabelos



Cortar  
as  
unhas



Lavar os  
alimentos



Manter  
sua  
casa  
limpa



Filtrar a  
água de  
beber



Escovar os dentes  
após as refeições



Usar  
roupas limpas





Guía N°6: Prevención y seguridad.

Pintar, cortar y pegar en el cuaderno de Educación Física y Salud.

