



ESCUELA BÁSICA MUNICIPAL N° 1369  
COLEGIO ALCÁZAR  
Av. Parque Central Poniente N°500 - Maipú  
Fono: 22 585 23 05 – email: contacto@colegioalcazar.cl

## Guía de: Educación Física y Salud

**Nivel:** Segundos Básicos

**Unidad:** 1

**Clase:** 4

**N° de la Guía:** 4

**Objetivo:** OA 09: 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

**Presentación:** Con esta guía aprenderemos a reconocer acciones para el auto cuidado del cuerpo humano.

### **Actividades:**

¿Qué son las habilidades motrices básicas?

Las habilidades motrices básicas son aquellas habilidades motoras que aparecen de manera natural conforme a la evolución humana. Se trata de aquellas habilidades innatas, que surgen como consecuencia del desarrollo, tales como caminar, correr, saltar, girar, lanzar, etc.

#### **Actividad 1**

Copiar en cuaderno ¿Qué es la higiene personal?

Es el conjunto de medidas para la limpieza y el cuidado del cuerpo, cuya finalidad es evitar la aparición de enfermedades.

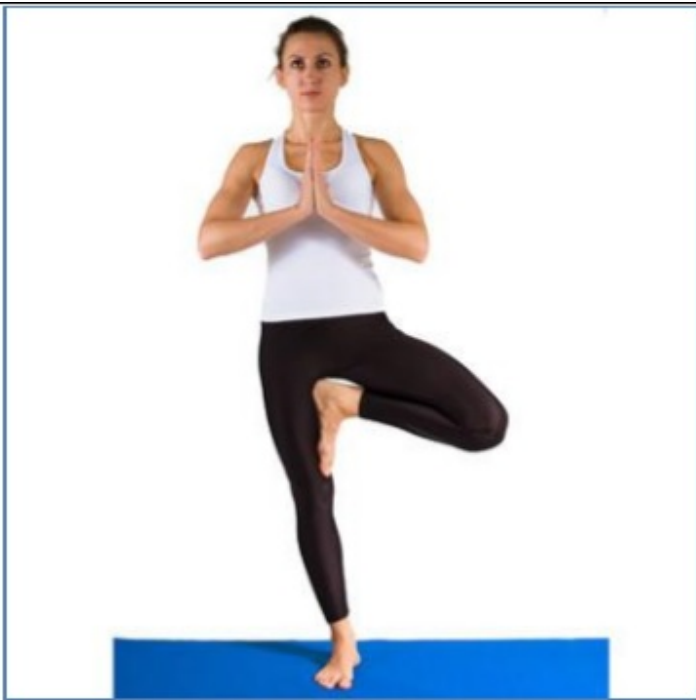
Dibuja en tu cuaderno 5 acciones que has realizado para poder mantener tu cuerpo limpio y sano.

#### **Actividad 2:**

Realiza el siguiente reto: imita las siguientes posiciones y con la ayuda de un adulto que te tome el tiempo, trata de lograr de mantener el equilibrio por 60 segundos.



**POSICIÓN 1**



**POSICIÓN 2**



### **POSICION 3**

**Recursos:** Trabajar en el cuaderno de educación física, recortes, lápices de colores, pegamento.

**Evaluación:** Contestar en tu cuaderno:  
¿Qué posición te gustó más? ¿Por qué?  
¿Qué posición fue más difícil para ti? ¿Por qué?  
¿Cómo lo podrías mejorar?

**Mi opinión:** Dile a tu apoderado que escriba un breve resumen en el recuadro de lo que aprendiste hoy y para que te sirve en el día a día.