

Profesora: Carmen Gloria Ríos Miranda

## **Guía de Educación Física y Salud para trabajar en casa. 2° Básico “A y B”**

### **Objetivo de Aprendizaje:**

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.

**Te invito a realizar las siguientes actividades en casa:**

### **Respuesta corporal ante estímulos auditivos.**

Actividades:

1. Juego: Ruido- silencio.

Con una hoja de diario has lo siguiente:

- Arrúgala- Alísala.
- Golpéala con la mano.
- Golpea el suelo con la hoja de diario.
- Mueve la hoja haciendo mucho ruido y luego silencio.
- Rompe la hoja en trozos pequeños y lánzalos al aire.
- Recoge todo el papel y deposítalo en el basurero.

2. Con la canción de Cachureo(Congelado) baila y en los momentos de pausa de la canción adopta posturas de equilibrio,( en 1 pie, en 2 pies, con apoyo de 1 mano y 2 pies, 2 manos y 1 pie, sentados con apoyo solo de glúteos, decúbito abdominal solo tronco, apoya solo la mano derecha y el pie izquierdo ,etc.).

### **Recuerda:**

**Lavar tu cara y tus manos antes y después de realizar las actividades físicas.**

- ✓ Para lograr beneficios del ejercicio, debes realizarlos a lo menos 3 veces a la semana.
- ✓ Es importante mantener una correcta postura.
- ✓ Hidratarte continuamente
- ✓ Usar ropa cómoda.
- ✓ Pídele a un adulto que te ayude a elegir un espacio adecuado para ejecutar las actividades.

*Nota: Recuerda que las actividades propias del hogar involucran ejercicio físico: Te sugerimos realizar tu cama diariamente, mantener limpia y ordenada tu pieza y colaborar con las actividades dentro del hogar.*