

Guía N°2 Evaluada de Educación Física y Salud

Nombre: _____

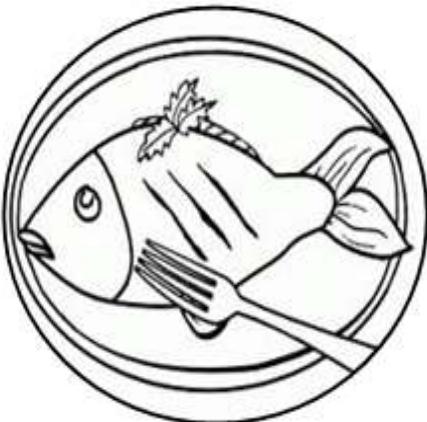
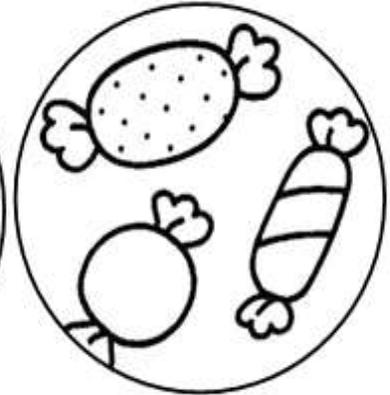
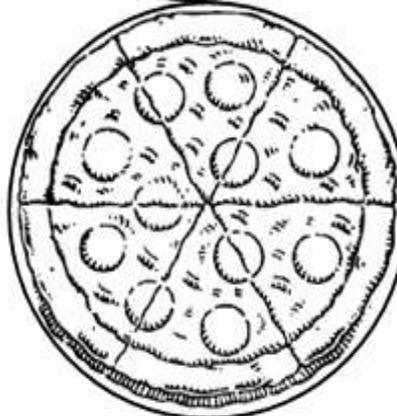
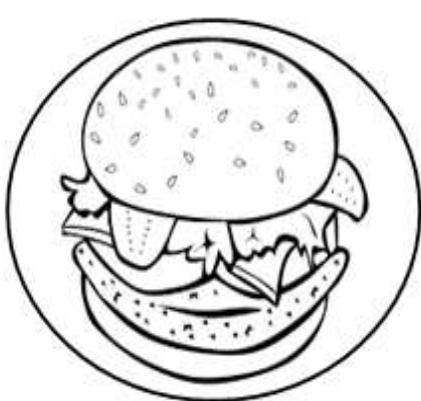
Ámbito: Desarrollo Personal y Social

Núcleo: Corporalidad y Movimiento

Habilidades: Alimentación saludable, hábitos de higiene y vida activa y saludable.

Puntaje Real	Puntaje obtenido	concepto
30		

1.- Observar y colorear los ALIMENTOS SALUDABLES (12 puntos)



Hábitos de higiene personal:

 cepillarse los dientes	 tomar un baño	 peinar tu cabello
 tomar una ducha	<p>hábitos saludables</p> 	 utilizar pañuelos
 lavarse las manos	 usar ropa limpia	 utilizar desinfectante de manos

2.- Identificar y encerrar en un círculo los elementos que debes utilizar luego de la clase de Educación Física (Bolsa de aseo) (12 puntos).





3.- Registrar peso y talla del alumno (a) (6 puntos).

NOMBRE: _____

PESO: _____ kg. **TALLA:** _____ cm.

TAREA PARA REALIZAR EN CASA, COMO HERRAMIENTA PARA MANTENER UNA VIDA ACTIVA EN ESTA CUARENTENA.

4.- Leer y realizar con la ayuda de un adulto, 5 veces cada acción escrita por 2 días a la semana:

EJERCICIOS	1	2	3	4	5
1. Acostar de guatita en el piso, luego de pie (repetir la acción).					
2. Acostar de espalda en el piso, luego de pie.					
3. Sentarse en el piso con la espalda erguida y hombros pegados en la pared, luego de pie tratando de no despegarse de la pared (repite).					
4. Realizar saltos a pie junto.					
5. Realizar saltos a pie junto con desplazamiento.					
6. Realizar Salto sobre el pie izquierdo.					
7. Realizar Salto sobre el pie derecho.					
8. Lanzar y recibir una pelota o cubo.					
9. Lanzar a la pared y recibir una pelota.					
10. Balancear sobre una colchoneta o alfombra en forma de bolita apoyando la espalda y abrazando las rodillas.					
11. Repetir los balanceos, pero agregando el ponerse de pie sin ayuda de las manos.					