



EDUCACIÓN FÍSICA GUIA 2° BÁSICO SEMANA 24 y 26.

ana.cabrera@colegio-republicaargentina.cl

Nombre:

Curso: 2° año

Fecha: del 7 al 11 de septiembre y del 21 al 25 de septiembre.

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.

LEE CON ATENCION LA LECTURA Y COMENTA EN FAMILIA

La actividad física segura debe formar parte de la vida del niño.



SEGURIDAD:

ES LA AUSENCIA DEL PELIGRO O RIESGOS, SENSACION TOTAL DE CONFIANZA QUE SE TIENE EN ALGO O ALGUIEN.

- Es muy recomendable que los niños realicen actividad física de forma habitual, que ésta forme parte de su estilo de vida y que disminuyan el sedentarismo.
- Es necesario, trabajar de manera segura, previniendo accidentes o situaciones que pongan en riesgo la integridad física del estudiante.
- Tomar las precauciones en cómo protegernos al realizar una actividad física, usar la ropa y calzado adecuado para realizar la actividad sin correr riesgos.
- El lugar o espacio físico en donde trabajes la actividad debe tener un piso adecuado, con superficie lisa, sea éste al aire libre o al interior del hogar u otro recinto.
- Trabajar en un lugar en donde no existan obstáculos y que estén libres de accidentes como agujeros, desniveles, vidrios, metal, fuego etc.
- Si realizas actividad física en tu hogar, dentro de él o en el exterior, acompañado con algún familiar, debes prevenir el contagio de cualquier enfermedad y resguardar tu integridad física. Eso es realizar actividad física de manera segura, no lo olvides.

VERIFIQUEMOS LO APRENDIDO!!!!

Con qué conceptos o aspectos asocias la seguridad cuando hacemos actividad física. Pinta el que corresponda.

Usar ropa adecuada

Cualquier tipo de calzado

Superficies lisas

Recintos abiertos o cerrados y sin desniveles

Espacios con obstáculos

OBSERVA LA LÁMINA Y LEE EL SIGUIENTE TEXTO

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



VIDEO EXPLICATIVO: BENEFICIOS DEL LA ACTIVIDAD FISICA

<https://www.youtube.com/watch?v=08sy2HlqIwo>

DESAFÍO:

Comprueba el beneficio de hacer ejercicios con este desafío y luego responde las preguntas .



Describe qué sentiste al realizar los ejercicios

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____