

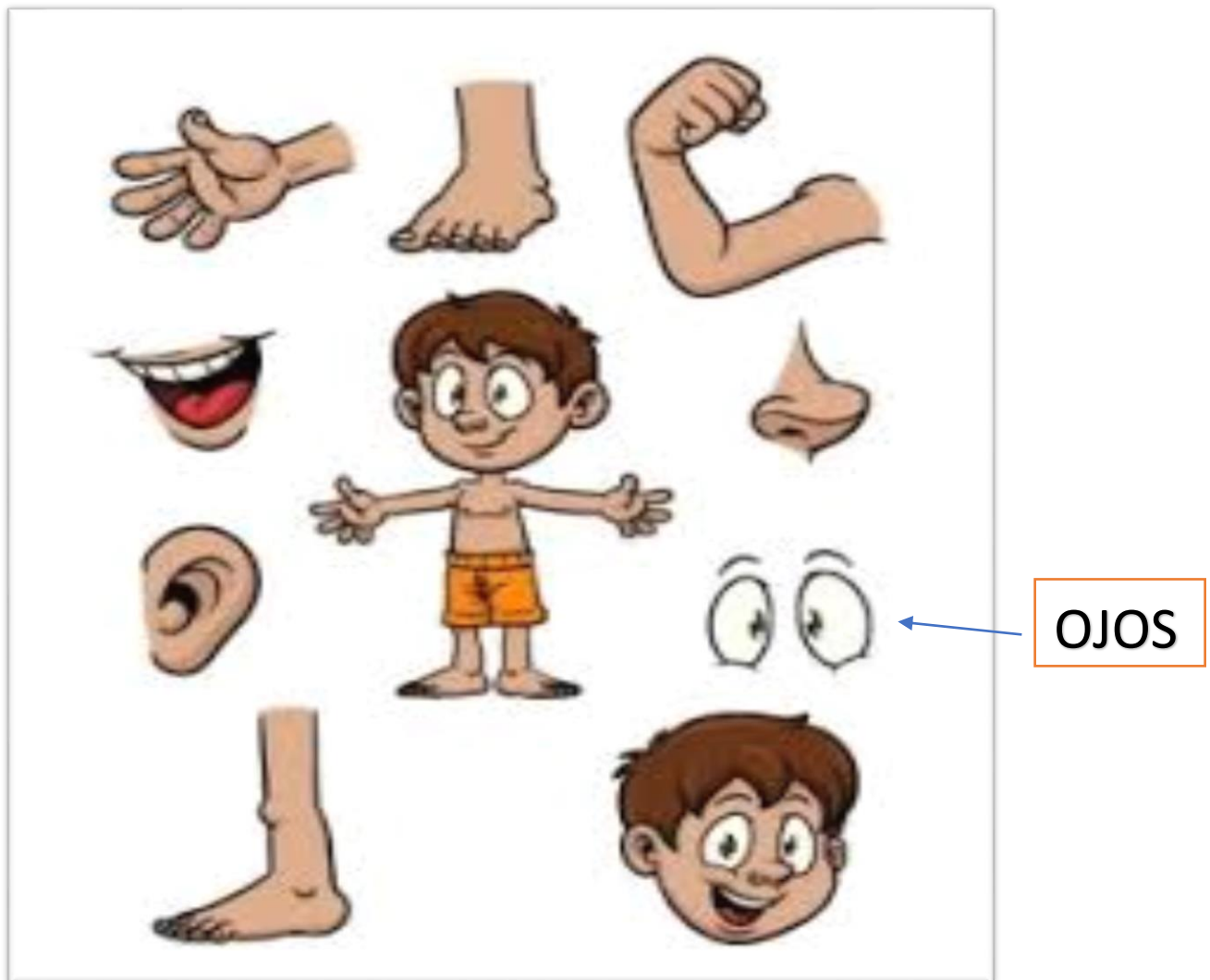
# EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



A continuación, daremos inicio al aprendizaje en casa para nuestros estudiantes, la importancia de la educación física dentro del desarrollo humano es una herramienta fundamental que permite adquirir habilidades motrices (movimientos) y cognitivas (mentales). En edades temprana en este caso 2° año básico es importante guiar al niño (a) para eso lea cada instrucción antes de comenzar lo que se pide. ¡Éxito!

**VAMOS A RECONOCER LAS PARTES DEL CUERPO HUMANO, ¿ESTAS LISTO (A)?**

1.- Debes escribir cerca de cada parte del cuerpo según corresponda, mira le ejemplo:



---

MUY BIEN, AHORA VAMOS A REVISAR:

ENCIERRA EN UN CÍRCULO EL NUMERO  
DE ACIERTOS, CONSULTA A TU GUÍA

---

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9



**RECUERDA: LAVAR TUS MANOS  
FRECUENTEMENTE CON JABON Y CEPILLAR  
TUS DIENTES DESPUES DE CADA COMIDA**

## 2.- LANZA METETEORITOS, MATERIALES QUE NCESITARAS:

- 3 pares de calcetines (enrollados)
- 1 recibidor (tarro, canasta, cubeta, caja, etc)

**Pondremos a prueba tu habilidad para lanzar, para eso debes calentar tus brazos. Haz 10 giros circulares de tus hombros, como si fueses a volar y mueve tus muñecas en diferentes posiciones por 12 segundos.**

*Instrucciones: Ubicar el recibidor a una distancia de 5 mts. Para comenzar, marcaremos el punto de lanzamiento en donde se ubicará el o la estudiante. Desde ahí comenzara haciendo 10 lanzamientos con la mano derecha y así luego con la mano izquierda. (podemos variar la distancia de tiro, la ubicación de la mano libre **por ej. Una mano sobre la cabeza**, vendar ojos, con impulso, salto, en un pie o ambas manos. Cuando haya logrado una buena ejecución puede cambiar el objeto de lanzamiento, palos pequeños, piedras, o lo que esté al alcance. Así pondremos dificultad lo que ayudara a superar la meta.*

## **VEAMOS COMO TE FUE CON LOS METEORITOS:**

*Con tu mano derecha cuantos aciertos obtuviste:*

*Con tu mano izquierda cuando aciertos obtuviste:*

*FUE MUY DIFICIL: SI O NO*

3.- Debes escoger mínimo 3 ejercicios para estirar los músculos de tu cuerpo. Se encuentran en la hoja final.