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 4° año básico es importante guiar al niño (a) para eso lea cada instrucción antes de comenzar lo que se pide. ¡Éxito!

ED. FISICA Y SALUD
I SEMESTRE
PRO: JOEL VALLADARES

SI CONOCES MODOS DE PROTEGERTE Y MANTENERTE SALUDABLE Y LOS PRACTICAS.

PODRAS GOZAR DE BUENA SALUD! DURANTE TODA TU

I. Encierra la alternativa correcta según corresponda:

1.- Cuantas veces debemos cepillar nuestros dientes al día:

a) solo una vez

b) Mínimo 3 veces

c) 1 vez en la mañana y 1 una por la noche

2.- Para recuperar tu cuerpo, debes dormir:

a) 1 hora por noche

b) 5 a 4 horas por noche

c) 7 a 8 horas por noche

3.- Durante la semana se recomienda hacer actividad física:

A) mínimo 3 veces a la semana

b) 1 vez a la semana

c) 5 veces a la semana

4.- Que actividad física puedo hacer en casa:

a) andar en bicicleta

b) correr, saltar, trepar

c) cargar cosas pesadas

d) todas las anteriores

II.- Responde brevemente con letra clara y sin faltas ortográficas:

1.- Nombre 4 medidas de higiene personal que no debemos olvidar, como por ejemplo cepillar nuestros dientes:

2.- Escriba 7 huesos del esqueleto humano, como por ejemplo el cubito:

3.- Nombre las articulaciones del cuerpo como, por ejemplo, las rodillas:

4.- Haz un listado de 10 verduras y 10 frutas:

¡VAMOS A JUGAR!

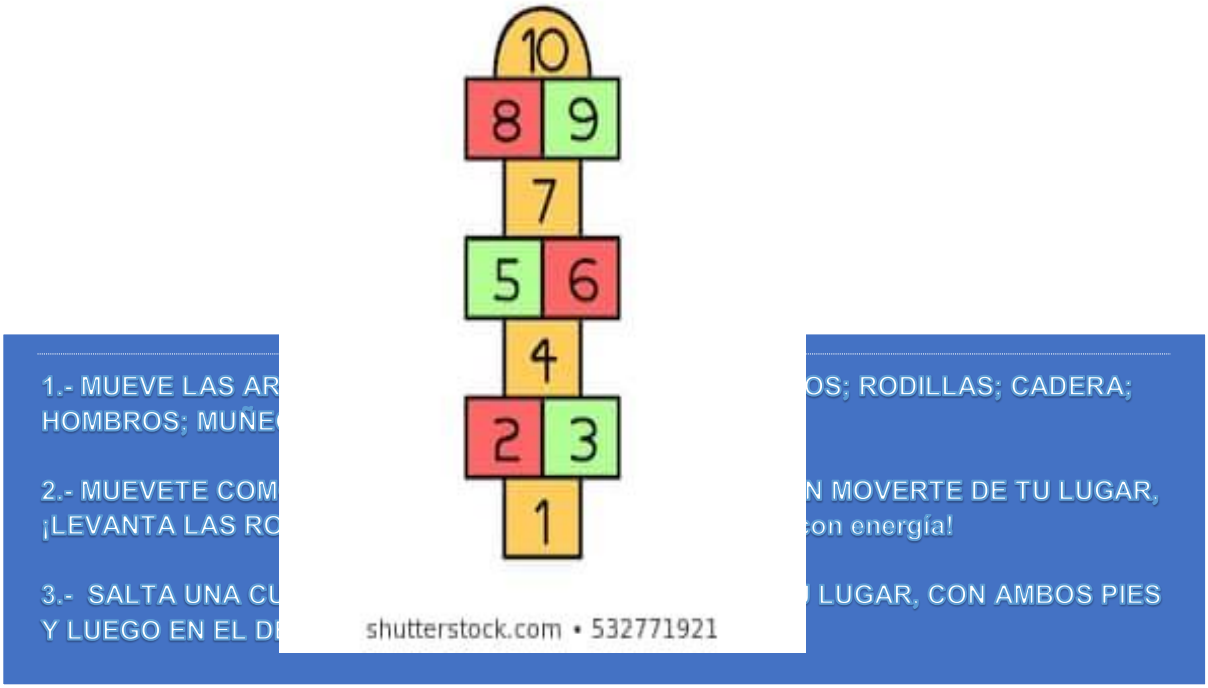
III.- Primero debemos preparara nuestro cuerpo, ¡a calentar! (lea el recuadro).

IV.- EL avioncito, pondremos a prueba tus habilidades para saltar, pero de

Instrucciones: Dibuja un avión en cualquier parte del suelo (mira ejemplo) debes tener un amuleto, el cual no puedes perder y no se puede caer de tu avión. Lanza tu amuleto al número que quieras, desde el numero 1 debes llegar al final y regresar saltando en un pie, comienza por el derecho, cuando te devuelvas debes tomar el amuleto sin pisar con ambos pies, si tocas debes volver a partir del número 1. Cuando ya lo hayas logrado, hazlo con el pie izquierdo. (Cuando ya domíne ambos ejercicios, puede variar saltando con ambos pies, saltando de espalda, saltando de lado o lateral, o tachar algún número)

beberás moverte de un lugar a otro, ¿estás preparado (a)?

EJEMPLO:



Sugerencia: ¡Puedes dibujar más números, como el 11-12-13 o 14, inténtalo!!

VEAMOS COMO TE FUE EN EL AVIÓN (encierra en un círculo):

Con que pie te cuesto más saltar: DERECHO IZQUIERDO

En qué dirección te costó más: DE FRENTE / DE ESPALDA / COSTADO

FUE MUY DIFICIL: SI O NO

Para finalizar:

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

Unidad 1: Control motriz y estrategias de juego