

**Guía de trabajo Ed. Física**  
**(Semana 19 al 23 de octubre)**

<b>Nombre docente:</b>	Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl		
<b>Curso:</b>	2 año Básico		
<b>Guía número</b>	<b>Asignatura</b>	<b>Objetivo de Aprendizaje contemplado</b>	<b>Indicador de evaluación</b>
24	Educación física y salud	OA11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.	Comportamientos seguros, cuidar nuestro cuerpo y nuestros huesos.  (articulación con asignatura de Ciencias naturales)

**CUADRO DE INSTRUCCIONES**

1. Leer toda la guía, muy atentos a cada detalle.
2. Luego de leerla, hacer click en el ticket 24 de esta semana
3. Responder el ticket 24
4. ¡Y listo!

**GUIÓN METODOLÓGICO**

**1- ¿Qué aprenderás hoy?**

Cuidar nuestro cuerpo, los huesos y mantenernos fuertes.

Actividades físicas para cuidar tu cuerpo y mantenernos fuerte: Caminar, trotar, correr, saltar, jugar, bailar, andar en bicicleta, jugar futbol, realizar algún deporte, crear juegos, y todo lo que sea movilizar tu cuerpo te podrá ayudar para mantenerte sano y fuerte.



Buena alimentación: consumir variedad de nutrientes, alimentos sanos y ricos en vitaminas te ayudaran a mantener cuerpo y mente sana.

Dormir bien: Dormir bien la cantidad necesaria es fundamental para el descanso necesario del cuerpo y mente.

Ir regularmente a los chequeos del médico, tratamientos u otras cosas que necesite tu cuerpo para mantenerse fuerte.

Video de apoyo para el contenido: <https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLcYM>

TAREA en el ticket 24: <https://forms.gle/37SA29Vgcggejaie9>

**3-**

Instagram para ideas, tips y destacados de clases: @profe.angelicahinojosa

CORREO: [angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl)