

Salud y Educación Física



PRIMERO Y SEGUNDO BÁSICO POR MADUREZ Material Alineado al Currículo Nacional Base **SALUD Y EDUCACIÓN FÍSICA - PLAN DE CURSO**

[CNB IA K8](#) © 2025 by
[Instituto Superior de
Educación Abierta](#) is licensed
under [CC BY-NC-SA 4.0](#)



ISEA 2026 Algunos Derechos
Reservados

Créditos y Atribución

El presente material ha sido elaborado con base en el texto de Blattner, D. (2013). Health, wellness, and physical fitness. Carson Dellosa Publishing LLC / Mark Twain Media, Inc Links to an external site.. Para crear las presentaciones se utilizó la aplicación Gamma.app Los materiales resultantes se distribuyen libremente.



Información del Curso

Grado

Primero y Segundo Básico
por Madurez

Duración

8 módulos (1 módulo por
unidad)

Modalidad

Virtual con apoyo familiar



1. Descripción

El curso de Salud y Educación Física tiene como propósito que el estudiante comprenda la importancia del cuidado integral del cuerpo y la mente, mediante el desarrollo de hábitos saludables, la actividad física, la prevención de enfermedades, el autocuidado emocional y la seguridad en el hogar. Los contenidos se abordan de forma práctica y contextualizada, promoviendo la participación de la familia y su aplicación en la vida diaria, conforme al enfoque formativo del nivel primario.



2. Objetivos

01

Reconocer la importancia de la salud física, mental y emocional en su vida diaria.

02

Adoptar hábitos saludables relacionados con la nutrición, el ejercicio y la prevención de enfermedades.

03

Identificar riesgos para la salud y la seguridad en el hogar y proponer acciones preventivas.

04

Desarrollar habilidades para el autocuidado, la toma de decisiones responsables y la convivencia saludable.

05

Aplicar los aprendizajes mediante proyectos y tareas elaborados con apoyo familiar.

1. Contenidos

Módulo 1 – Unidad 1

Semanas 1-3

Salud y Educación Física: Tu Camino hacia una Vida Mejor

- Concepto de salud integral
- Importancia del cuidado del cuerpo y la mente
- Relación entre hábitos diarios y bienestar general

Tarea

El estudiante elaborará una presentación en Google Slides donde explique qué significa para él o ella llevar una vida saludable, incluyendo ejemplos de hábitos positivos practicados en su familia. La presentación se realizará con el acompañamiento de un adulto y se cargará en la carpeta de Google Drive del curso.



Módulo 2 – Unidad 2

Semanas 4-6

La herencia: ¿cómo heredas rasgos de tu familia?

Contenidos

- Concepto de herencia
- Rasgos físicos y características heredadas
- Similitudes y diferencias familiares

Tarea

El estudiante creará una presentación en Google Slides mostrando ejemplos de rasgos heredados en su familia (ojos, cabello, estatura u otros), explicados con apoyo de un adulto. Se enfatiza el respeto y la diversidad familiar.



Módulo 3 – Unidad 3

Semanas 7-9

Ejercicio y bienestar físico



Importancia del ejercicio para el cuerpo



Relación entre actividad física y salud



Beneficios del movimiento diario



Tarea

Elaboración de una presentación en Google Slides donde el estudiante describa una rutina sencilla de actividad física familiar, explicando cómo contribuye al bienestar físico.



Módulo 4 – Unidad 4

Semanas 10-12

Enfermedades transmisibles

Qué son las enfermedades transmisibles

Comprensión básica de cómo se propagan las enfermedades

Formas de contagio

Identificación de las vías de transmisión

Medidas básicas de prevención

Prácticas de higiene y cuidado personal

Tarea

Creación de una presentación en Google Slides con recomendaciones para prevenir enfermedades transmisibles en casa y en la escuela, elaborada junto con un adulto.



Módulo 5 – Unidad 5

Semanas 13-15

Los peligros ocultos del tabaco, alcohol y drogas



Efectos del tabaco en el cuerpo



Consecuencias del alcohol en el cerebro



Riesgos de las drogas legales e ilegales



Estrategias para decir "no"



Tarea

El estudiante desarrollará una presentación en Google Slides que represente una campaña preventiva familiar contra el consumo de sustancias, incluyendo mensajes claros y una reflexión personal sobre lo aprendido junto a su familia.

Módulo 6 – Unidad 6

Semanas 16-18

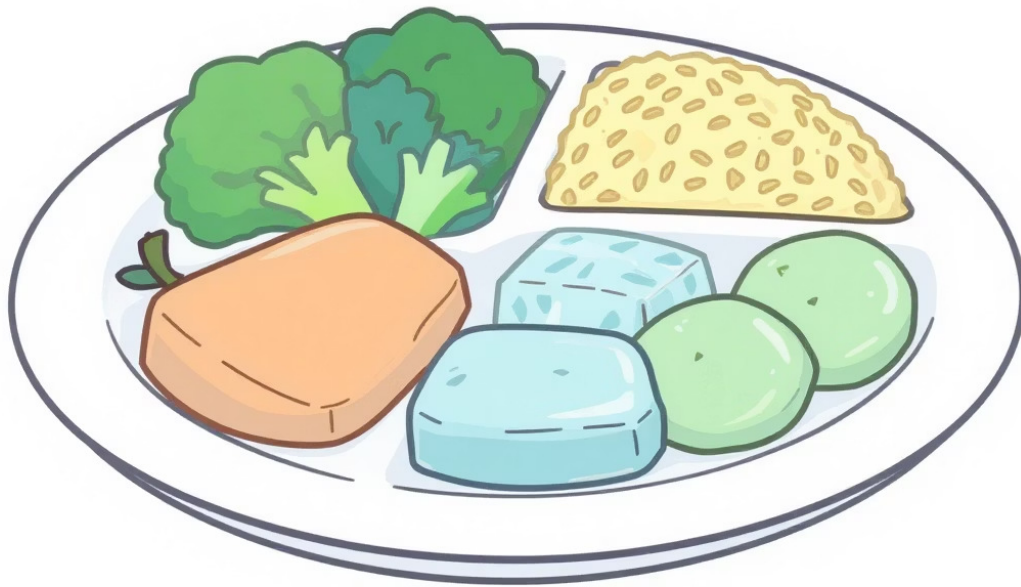
La nutrición: tu superpoder diario

Contenidos clave

- Nutrientes esenciales
- Grupos de alimentos
- Lectura de etiquetas
- Importancia del agua y una dieta balanceada

Tarea

El estudiante elaborará una presentación en Google Slides donde documente el proyecto familiar de nutrición (análisis de alimentos, menú saludable y reflexión), siguiendo las etapas indicadas en el módulo.



Módulo 7 – Unidad 7

Semanas 19-21

Salud mental y emocional



Estrés y sus efectos

Reconocimiento de señales y síntomas



Estrategias para manejar emociones

Técnicas de autocuidado emocional



Redes de apoyo

Identificación de personas de confianza



Importancia de pedir ayuda

Desarrollo de habilidades de comunicación



Tarea

Creación de una presentación en Google Slides que muestre el plan familiar de bienestar emocional, incluyendo estrategias acordadas en familia y una reflexión del estudiante sobre el cuidado de la salud mental.

Módulo 8 – Unidad 8

Semanas 22-24

Seguridad y primeros auxilios en el hogar

1

Riesgos comunes en el hogar

Identificación de peligros potenciales

2

Prevención de accidentes

Medidas de seguridad preventivas

3

Primeros auxilios básicos

Conocimientos esenciales de respuesta

4

Preparación para emergencias

Plan familiar de acción

Tarea

El estudiante elaborará una presentación en Google Slides del proyecto de seguridad familiar, que incluya identificación de riesgos, plan de acción, mapa de escape y reflexión personal, trabajada con su familia.



1. Indicaciones para las tareas

Todas las tareas se elaboran en Google Slides.

Cada presentación se carga en una carpeta de Google Drive asignada al curso.

Las tareas deben realizarse con acompañamiento de un adulto.

El estudiante deberá estar preparado para explicar verbalmente su trabajo.

Entregar tareas aquí: Student Portfolio - Health

