



## EDUCACION FÍSICA Y SALUD

### SEGUNDO BÁSICO

Con el propósito de que nuestros niños y niñas puedan seguir desarrollando y potenciando sus habilidades motrices básicas, como también llevar a cabo los objetivos de aprendizaje que nos corresponde trabajar durante este año y a la vez hacer más amena la estadía en casa, es que les envío una serie de juegos ideales para realizar en espacios reducidos y lo mas importante con materiales que todos podemos encontrar en nuestros hogares.

Es muy importante que los alumnos realicen actividad física en su hogar para potenciar así su motricidad fina y gruesa, como también ayudar a enriquecer su proceso cognitivo, ya sea ideando o modificando algún juego según la necesidad del niño, incentivando a la resolución de problemas y al trabajo en equipo, debido a que son actividades de las que pueden participar los padres junto a sus hijos.

#### OA 11

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.

#### OA 6

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

#### OA 1

Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

#### OA 2

Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema; por ejemplo: agrupaciones, representaciones de símbolos, letras, números o guras geométricas.



## JUEGOS MOTORES EN ESPACIOS REDUCIDOS

A continuación, se mencionan una serie de juegos para que realicen los niños en sus hogares. El tiempo estimado para cada juego es de 30 minutos, así también es recomendable que entre juego hagan una pausa de 20 minutos donde compartan las experiencias que obtuvo el niño (a) a través del juego y qué modificaría el a este para crear una nueva actividad.

### ¡Luche!

Asociación con las matemáticas

**Materiales:**

- Tiza
- Objeto pequeño para lanzar

**Disposición inicial:**

Marcar luche en el pasillo o patio

**Desarrollo:**

Lanzar el objeto al número 1 y saltar con ambos pies de manera simultánea al número 2 y 3, avanzando hasta el 10 y regresar, para recoger el objeto y volver a comenzar. Luego repetir con el N° 2, y así sucesivamente.

**Dificultad:**

Salta/lanzar con la pierna/brazo no dominante



### PAPEL

**Materiales:**

Hojas de diarios

**Disposición inicial:**

Hacer muchas pelotas de papel de diario



**Opción 1**

**Desarrollo:**

En un espacio dividido en dos, con igual cantidad de pelotas en cada sector, lanzar las pelotas al campo contrario, contando luego de un minuto, quién quedó con más. El que pierde, paga penitencia.

**Dificultad:**

Lanzar con la mano no hábil

**Opción 2**

**Desarrollo:**

Ubicar un recipiente (papelero, caja u otro) en diversas posiciones y lanzar las pelotas tratando de encestar.

**Dificultad:**

Lanzar con la mano no hábil, ubicar a diversas alturas, diversas distancias, con recipientes más pequeños, etc.

### Arriba!

**Materiales:**

Silla o piso a la altura del niño/a – 12 objetos pequeños

**Disposición inicial:**

Ubicar el piso próximo a una mesa, igual cantidad de objetos a la derecha y a la izquierda del piso

**Desarrollo:** Sentado, tomar un objeto con cada mano y pararse completamente, dejarlo sobre la mesa, sentarse y volver a tomar un objeto con cada mano, y así sucesivamente. Cuando los haya dejado todos sobre la mesa, repetir la acción para bajarlos y regresarlos a su lugar.

**Dificultad:**

Dejar los objetos en lugares más altos, con el fin de requerir subir su cuerpo a la punta de sus pies (quedar en puntillas).



## SALTAR EL ELÁSTICO

### **Materiales:**

- Elástico o pantys
- Dos dados
- Dos sillas



### **Disposición inicial:**

Poner el elástico o pantys en las patas de las sillas a una altura de 10 cm.

### **Desarrollo:**

Lanzar los dados y multiplicar dos resultados. Ese resultado debe representarse en saltos (ir variando el tipo de salto: pies separados, juntos, con giros, en dos tiempos, en un tiempo, etc.)

### **Dificultad:**

ir subiendo la altura del elástico en la silla e ir reduciendo el ancho dejándolo en una sola pata.