



EDUCACION FÍSICA Y SALUD

TERCERO 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 más 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 tanto 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:

- Participar en actividades de calentamiento en forma apropiada.
- Escuchar y seguir instrucciones.
- Mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.
- Asegurar de que el espacio está libre de obstáculos.

OA 6

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

OA 1

Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.

OA 2

Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas), por ejemplo, juegos de uno contra uno, juegos en grupos reducidos y juegos con superioridad numérica.

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 que modificaría el a este para crear una nueva actividad.

MOCHILA DE BOTELLA

Materiales:

Mochila de bidón de agua y pelotitas u objetos pequeño (pelotitas de papel envueltas en scotch/ ping pon, tapas de bebidas, u otra)

Disposición inicial:

Con un bidón de agua u otro de 5 lt, cortar un círculo (aprox. 15 cm) en un costado. Desde el extremo superior poner lanas como colgantes y pegarlas en la parte inferior, tipo mochila. (puede ser con la mochila del colegio abierta). Poner todas las pelotas dentro del bidón.

Desarrollo:

Ponerse la “mochila” y saltar, hasta que con el movimiento, salgan todas las pelotitas de la mochila.

Dificultad:

Ir cerrando el espacio de salida de las pelotitas.



FLASH

Materiales:

Botellas, frascos o otros similares (10 unidades)

Disposición inicial:

Repartir en distintas partes del patio todas las botellas botadas.

Desarrollo:

Cronometrar cuánto tarda en parar todas las botellas y luego las vuelve a botar, una a una. Establecer metas de autosuperación.

Dificultad:

Desarrollar la actividad solo con la mano “no hábil”
Competir con algún otro miembro de la familia.

