



## 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 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 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 figuras 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 que modificaría el a este para crear una nueva actividad.

### PERCEPCION TACTIL

#### **Materiales:**

Una bolsa de tela (no transparente)

Objetos pequeños

#### **Disposición inicial:**

Poner un objeto dentro de la bolsa.

Desarrollo: metiendo una mano, el niño/a tiene 3 oportunidades de adivinar qué es el objeto, solo con tocarlo. Si no adivina, le damos una penitencia (mantener una posición congelada por 10 seg., saltar, en apoyo de pies y manos desplazarse por la casa, etc.)

**Dificultad:** tocar pieza con mano no dominante, restringir el tiempo de contacto con el objeto)



### Flash!

#### **Materiales:**

Botellas, frascos o otros similares (10 unidades)

#### **Disposición inicial:**

Armar un gran círculo de botellas (al menos 3 metros de diámetro) y uno pequeño al centro donde alcancen las 10 botellas).

#### **Desarrollo:**

Cronometrar cuánto tarda en: tomar cada botella del círculo exterior y dejarla en el interior, una a una. Y, luego, tomarlas del interior y volverlas a su lugar en el círculo exterior. Establecer metas de autosuperación.

#### **Dificultad:**

Desarrollar la actividad solo con la mano “no hábil”

