



## 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 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 a este para crear una nueva actividad.

### **CIRCUITO MOTRIZ**

**Duración:** 45 minutos.

**Materiales:**

- 6 lápices de colores
- 5 pelotas de papel
- 1 caja de zapatos



**Desarrollo:**

Ubicar los lápices en el piso con una distancia de dos metros cada uno en zigzag. A continuación de los lápices dibujaras un círculo en suelo y pondrás dentro las cinco pelotas de papel, y finalmente a una distancia de dos metros pondrás la caja de zapatos.

**Instrucciones del circuito:**

El alumno pasara tocando lo más rápido que pueda todos los lápices que se encontrarán en el piso, luego cuando llegue al círculo con las pelotitas de papel las tomará una a una y deberá lanzarlas desde el círculo hacia la caja de zapatos, debiendo caer dentro de esta. Si el niño o niña no encesta debe repetir hasta lograr haber puesto todas las pelotas dentro de la caja.

**Variantes:**

- Realizar el zigzag lanzando, dar un aplauso y recepcionar la pelota cada vez que se encuentre con un lápiz.
- Utilizar la caja como arco y patear las pelotas desde una distancia de dos metros dentro de la caja.
- Ubicar los lápices de manera vertical con una separación de un metro y saltar en un pie entre cada uno de ellos hasta llegar a las pelotas y lanzarlas con la mano menos hábil.
- Dibujar una línea de tres metros en el suelo y realizar equilibrio caminando con los brazos extendidos (180 grados), con una pelota en cada mano, con la palma abierta hasta llegar al círculo y lanzarlas a la caja.