



## EDUCACIÓN 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 una vez terminado el circuito se converse con el alumno sobre cómo fue su desempeño en el circuito, reconocer cuáles fueron sus fortalezas y debilidades y, de esta manera, poder reforzarlas.

Nota: no olvidar la importancia de la hidratación antes, durante y después del ejercicio.

No olvidar que luego de cada actividad física es de vital importancia realizar el aseo personal correspondiente con sus útiles de aseo.

## **CIRCUITO MOTRIZ DE EQUILIBRIO**

### **Estación 1**

En una distancia de tres metros el alumno (A) tendrá que desplazarse saltando con el pie derecho de ida y devolverse saltando con el pie izquierdo.

### **Estación 2**

Luego pondremos cuatro cuadernos en el piso a una distancia de 50 centímetros entre ellos y el alumno tendrá que, a pies juntos, saltar por sobre los cuadernos sin pisar ninguno de ellos.

### **Estación 3**

Luego, el alumno se parará derecho con sus brazos completamente extendidos hacia adelante y con las palmas de sus manos abiertas en dirección al cielo pondremos un palo de escobillón sobre sus palmas y sin cerrar sus manos, ni bajar los brazos, tendrá que desplazarse por una distancia de dos metros.

### **Estación 4**

Finalmente, pondremos el palo de escobillón en nuestro cuello y sosteniéndolo con nuestro mentón tendremos que desplazaremos por una distancia de dos metros con los brazos completamente extendidos en 180 grados, evitando en todo momento tomar el palo con nuestras manos.

**NOTA: REALIZAR CADA ESTACIÓN AL MENOS TRES VECES.**



Nota: no olvidar la importancia de la hidratación antes, durante y después del ejercicio.

No olvidar que luego de cada actividad física es de vital importancia realizar el aseo personal correspondiente con sus útiles de aseo.