



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 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:

- 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 que modificaría el a este para crear una nueva actividad.

CIRCUITO MOTRIZ DE MANIPULACIÓN

Duración: 30 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 tomara 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 y recepcionando el balón 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.

