



EDUCACIÓN 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.

Objetivos de Aprendizaje

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 una vez terminado el circuito se converse con el alumno sobre cómo fue su desempeño en el circuito, reconocer cuales 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

MATERIALES:

- 1 libro
- 2 cajas de zapato
- 6 pelotas de papel
- 1 palo de escobillón
- 2 sillas



ESTACION 1: equilibrio

El alumno pondrá el libro sobre su cabeza y sin que este se caiga tendrá que caminar una distancia de dos metros. Si se llega a caer el libro tendrá que comenzar desde el principio de lo contrario no puede seguir a la siguiente estación del circuito.

ESTACION 2: gateo

Pondremos 2 sillas una al lado de la otra separadas con una distancia de 60 centímetros aproximadamente y pondremos el palo de escobillón sobre las sillas. El alumno tendrá que pasar gateando bajo el palo de escobillón que estará ubicado sobre ambas sillas, evitando tocar y que el palo caiga.

ESTACION 3: lanzamiento

Una vez pasado por la estación del gateo pondremos en el suelo dos cajas de zapatos (sin tapas) una al lado de otra, y a una distancia de dos metros el alumno procederá a realizar los lanzamientos. Tendrá que lograr insertar tres pelotas dentro de cada caja para poder dar por finalizada la actividad.

IMPORTANTE: EL ALUMNO DEBE REALIZAR EL CIRCUITO EN EL ORDEN REALIZADO Y REPETIR EL CIRCUITO TRES VECES PARA PODER PRACTICAR DE MANERA CORRECTA CADA HABILIDAD.

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.