

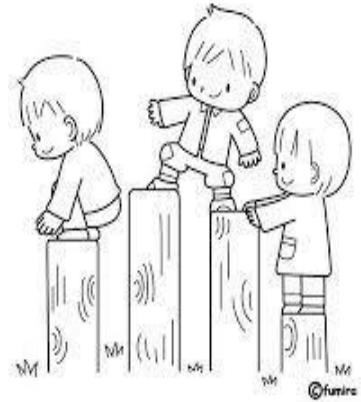


EDUCACION FÍSICA Y SALUD

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 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 cuáles fueron sus fortalezas y debilidades y, de esta manera, poder reforzarlas.

EJERCICIOS MOTRICES DE AGILIDAD

EJERCICIO 1

Ubicar en diferentes lugares del suelo perros de la ropa separados unos de otros y a una distancia de tres metros colocar un recipiente. Luego a la cuenta de tres el alumno tendrá que ir recogiendo de a uno cada perro de la ropa y correr a depositarlo en el recipiente (recojo uno y corro a depositarlo) hasta que no quede ninguno botado en el piso y el recipiente se encuentre lleno.

EJERCICIO 2

En una pared colgar 7 hojas en blanco una al lado de otra, luego en la pared del frente colgar 7 hojas enumeradas del 1 al 7, en las hojas sin número tendrán que escribir una serie de ejercicios que se enumerarán a continuación:

1. 20 saltos a pies juntos avanzando.
2. 15 saltos de ranita
3. Gatear por dos minutos.
4. 15 saltos avanzando con el pie izquierdo.
5. 15 saltos avanzando con el pie derecho.
6. Hacer equilibrio con una cuchara en la boca con una pelota de papel.
7. Avanzar lanzando y atrapando 15 veces una pelota de papel.

Una vez preparado lo anterior el alumno se pondrá de pie entre las dos paredes y a la cuenta de tres correrá a escoger un número y lo llevará a la pared del frente para ver qué ejercicio le corresponderá realizar.

El alumno debe escoger 5 números y realizar los ejercicios que correspondan al número.

