



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 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:

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

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

ESTACIÓN 1: equilibrio

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

ESTACIÓN DOS: saltos

Una vez completada la estación anterior el alumno pondrá el vaso en el piso para comenzar con el siguiente ejercicio. Ahora nos pondremos en posición de ranita y procedemos a avanzar realizando saltos por una distancia de dos metros.

ESTACIÓN 3: gateo

Una vez finalizados los saltos 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.

ESTACIÓN 4: 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.