



EDUCACION FÍSICA Y SALUD

TERCERO BASICO



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 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.

EJERCICIOS DE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR

EJERCICIO 1

Trotar en el puesto durante 1 minuto, luego correr en velocidad una distancia de 3 metros y finalmente realizar 20 saltos de ranita avanzando en distintas direcciones.

EJERCICIO 2

Saltar en un pie durante 1 minuto, luego cambiar de pie y saltar con el otro pie durante un minuto también. Ahora en el puesto tendrá que saltar, aplaudir y luego tocar el piso 15 veces. Finalmente realizará equilibrio con una cuchara en la boca, llevando una pelota de papel sobre la cuchara sin que esta se caiga por una distancia de 2 metros ida y vuelta.

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿con cuál ejercicio te sentiste más cansado y por qué?

| |
|--|
| |
| |
| |

2. ¿Qué ejercicio te resulto más fácil de realizar y por qué?

| |
|--|
| |
| |
| |

